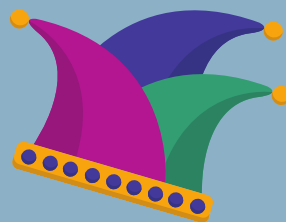
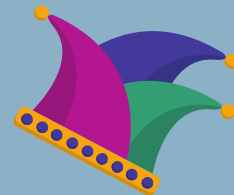




MDEC.dk's FASTELAVNSBOLLER

Lækre fastelavnsboller med:
Mindre fedt
Mindre sukker
Færre kalorier





Tak fordi du har hentet denne mini e-bog om fastelavnsboller.
Jeg håber den giver dig masser af inspiration.

LIDT OM MIG

Mit navn er Majbrit og jeg er kvinden bag MDEC.dk.

Jeg er certificeret kostvejleder, vanetræner og fysisk træner, og så er jeg gastrisk bypass opereret i 2008 og har igennem de sidste mange år været på en kæmpe personlig livsstilsrejse.

Jeg er alene mor til en teenager og har prøvet på egen krop, hvor svært det er at ændre vaner og livsstil i en presset og hektisk hverdag, hvor der bare ikke er timer nok i døgnet til alt det man gerne vil.

Jeg ved hvor svært det er at prioritere sig selv, når barn, job, hus og have mv. også skal passes.

Min personlige rejse har derfor heller ikke været en snorlige vej fra A til B, tværtimod, der har været mange op og nedture, men hvor der er vilje er der en vej, og den støtte og sparring jeg selv gerne ville have haft, er jeg nu klar til at tilbyde dig.

Min interesse for dels at udvikle og skabe sundere udgaver af både hverdags mad, kager og fest mad, samt dels at arbejde med vaner og vaneændringer, kommer af mit liv som gastrisk bypass opereret.

Med de vane- og livsstilsændringer der følger med, når man gennemgår sådan en operation og livsstilsændring.

God fornøjelse med mini e-bogen

Majbrit

Vil du gerne have masser af opskrifter og endnu mere viden om kost, fysisk aktivitet, vaner og meget mere, så kan du som medlem af MDEC.dk KLUBBEN få adgang til hele mit univers på min hjemmeside, samt få mulighed for live Q & A sparring med mig.

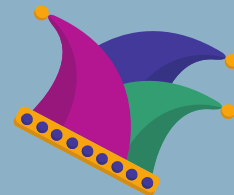
Scan QR koden her, og læs mere på hjemmesiden.

<https://MDEC.dk/medlemslubben/>





Sødemidler



Inden du går i gang med opskrifterne, vil jeg gerne lige give dig lidt grund viden omkring sødemidler, for som du vil se i opskrifterne her i bogen, så bruger jeg sødemidler i stedet for sukker.

Sukkerfri, uden sukker, tilsat eller ikke tilsat sukker, naturligt indhold af sukker, light eller let, en masse udtryk som vi ser på fødevarerne, men lidt af en jungle at finde rundt i og hvad betyder alle disse begreber egentlig.

Hvornår er en vare helt sukkerfri og hvornår er indholdet blot reduceret i forhold til originalen. Og hvad med light og let?

Sukkerfri / Uden sukker

Varen må højst indeholde 0,5g sukkerarter pr. 100g/100ml.

Det er tilladt at søde produktet med sødemidler i stedet.

Ikke tilsat sukker / Uden tilsat sukker

Varen må ikke have fået tilsat sukkerarterne mono- eller disaccarider og må heller ikke være tilsat andre fødevarer som f.eks. juice for at søde produktet.

Det er tilladt at søde produktet med sødestoffer.

Hvis der er et naturligt indhold af sukker i varen, skal der sammen med denne tekst, stå på varen at der er et naturligt indhold af sukker, så man ved at varen ikke er sukkerfri.

Lavt indhold af sukker

Faste fødevarer må højst indeholde 5g./100g.

Drikkevarer må højst indeholde 2,5g./100ml.

Reduceret indhold af sukker / mindre sukker

Varen skal have min. 30% mindre sukker end andre lignende produkter.

Varens energi indhold (KJ/Kcal) skal desuden være tilsvarende eller lavere end andre lignende produkter.

Light / Let

Denne betegnelse kan betyde flere ting.

Det kan enten være indholdet af sukker, indholdet af fedt eller indholdet af energi der gør produktet light/let.

Det skal fremgå af varen hvilken faktor der er reduceret.

Kravene for at kalde en vare for light eller let, er at den faktor man har reduceret skal være reduceret med min. 30%.

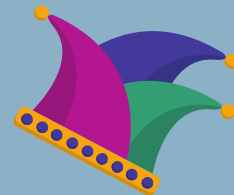
Der findes mange gode alternativer til sukker og ikke bare til hvidt sukker, både brun farin og flormelis kan også helt eller delvist erstattes af et sødemiddel.

Smagen kan blive en anelse bitter (føles kold i munden) hvis man fuldstændig erstatter f.eks. flormelis med sødemiddel. Dette er typisk ved de sødemidler som er lavet udelukkende på erythritol, så her vil jeg anbefale at man enten blander lidt flydende sød i eller laver et mix og dermed kun reducerer indholdet af sukker.





Sødemidler



De mange forskellige sødemidler virker på forskellig vis når de skal indgå i opskrifter. Nogle kan kun blandes med tørre ingredienser, og egner sig derfor ikke super fantastisk til at piske sammen med æg i en bageopskrift.

Andre ligner hvidt sukker utrolig meget og kan dermed bedre anvendes til netop dette. Bl.a. derfor vil du også se at jeg bruger flere forskellige i mine opskrifter.

Ligeledes er der forskel på hvor meget de søder, flydende sød er f.eks. 9 gange så sød som sukker, hvor multisød er 1:1

Easis perfect fit erstatter både sukker og fedt, her svarer ca. 60g perfect fit til 100g sukker og du kan reducere opskriftens fedtstof mængde med 50%.

Men perfekt fit skal blandes med de tørre ingredienser, og egner sig derfor ikke i alle bageopskrifter.

De fleste sødemidler tæller ikke i kcal regnskabet da de består af såkaldte energifrie sukker alkoholer, men nogle bidrager til regnskabet, og det er derfor vigtigt at være opmærksom på dette.

Ligeledes er der også forskel på sødemidler i forhold til hvorvidt de påvirker blodsukkeret, hvilket er en vigtig viden for især diabetikere.

Herunder ser du et udvalg af de mest gængse sødemidler i de danske butikker, som er fra Sukrin og Easis.

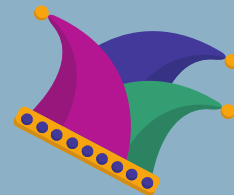
Det er de to mærker jeg selv primært bruger, og dem som du vil se anvendt i opskrifterne her i bogen.





Makro fordeling

Proteiner, kulhydrater, fedt og kostfibre



Makro- hvad for noget...

Det kan lyde en smule langhåret, men lad mig alligevel kort forklare.

Din makrofordeling beskriver hvor meget af din daglige energi der bør komme fra hhv. protein, fedt, kulhydrater og kostfibre.

Dette er vigtigt fordi, hver af ovenstående energikilder har sine særlige fordele og de bruges alle af kroppen til forskellige formål.

Det er derfor vigtigt at få tilstrækkeligt af dem alle, men især protein og kostfibre, da disse både er vigtige byggesten, styrker din fordøjelse og hjælper med at holde dig mæt i længere tid.

Proteiner:

Du har sikkert set mange online coaches, inkl. mig, på Instagram og Facebook som konstant snakker om at du skal spise mange proteiner, når du vil tabe dig.

Her er forklaringen.

Proteiner er kroppens primære byggesten, som den bruger til at bygge nye celler, bygge muskler og til at reparere sig selv efter f.eks. træning eller operation.

De er også transportmiddel for f.eks. ilt og jern i blodet og de er med til at holde dig mæt i længere tid.

Og som en lille bonus info, så bruger kroppen også mere energi på at forbrænde protein end den gør på at forbrænde de øvrige næringsstoffer.

Fedt:

Har der i mange år været en udbredt holdning om at vi skulle passe ekstra meget på med, og så vidt muligt helt undgå.

Men der er forskel på fedt, og noget fedt har din krop faktisk direkte brug for.

Det er korrekt at du skal passe på med det mættede fedt, men det sunde umættede fedt er essentielle for kroppen.

Det får vi bl.a. fra nødder og fed fisk.

Kulhydrater:

Er bl.a. vigtige når du vil præstere indenfor sportsgrene som f.eks. Løb, hvor du får pulsen op og har brug for hurtig energi.

Men det er faktisk også et vigtigt brændstof til hjernen og din hukommelse.

Kostfibre:

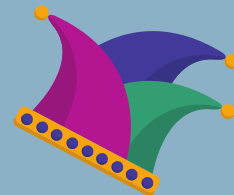
Er med til at holde dit blodsukker stabilt, modsat de simple kulhydrater, som kan give store udsving i blodsukkeret.

Kostfibrene hjælper også dit tarmsystem og din fordøjelse og så er de med til at holde dig mæt i længere tid.





DE FÆRDIGT KØBTE FASTELAVNSBOLLER



Lad os så komme til sagens kerne, fastelavnsbollerne.

Der er ingen tvivl om at de købte udgaver er super gode, og er det sådan en du allerhelst vil have, så er det sådan en du skal vælge.

For i en livsstilsændring er det vigtigt at huske at intet er forbudt. Det handler i stedet om at tilpasse mængderne, så man ikke kommer i kalorie overskud.

Som gastrisk bypass/sleeve opereret er det dog ikke sikkert at din mave kan tåle fastelavnsboller og du kan sikkert heller ikke spise en hel.

Og selvom du ikke er opereret, så er en fastelavnsbolle stadig en af de ting der virkelig kan sprænge et kalorieregnskab, hvis ikke man er opmærksom.

Derfor har jeg udviklet et par opskrifter på alternativer, der ikke springer kalorieregnskabet og som min egen gastrisk bypass mave godt kan tåle.

Blot for at kunne sætte det hele lidt i perspektiv, vil jeg lige starte med at vise dig næringsindholdet på de mest populære typer af fastelavnsboller man kan købe.

For hvor mange kalorier er der egentlig i sådan en købt udgave?

Herunder har jeg taget et par eksempler med.

Den gammeldags er fra Rema1000 og den med flødeskum er fra Bilka/Føtex.

Andre smags varianter og varianter fra andre bagere, kan afvige, da hver bager har sin egen opskrift.

Fastelavnsbolle med flødecreme

Antal

Vægt pr. stk.

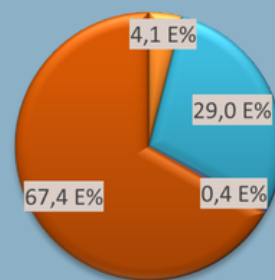
Kcal pr. stk.



Pr. 100g.

Kcal	349 kcal
Protein	3,5 g.
Kulhydrat	25,0 g.
Heraf sukkerarter	13,0 g.
Kostfibre	0,7 g.
Fedt	26,0 g.
Heraf mættet fedt	15,0 g.
Alkohol	0 g.

1
135 g.
471 kcal

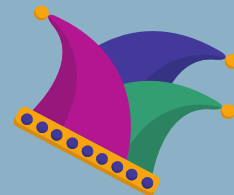


Protein Kulhydrat
Fibre Fedt





DE FÆRDIGT KØBTE FASTELAVNSBOLLER

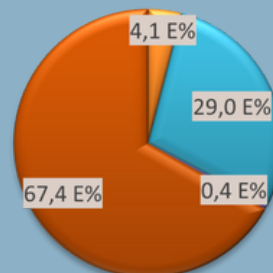


HATTING, fastelavnsboller m. creme (frost)

Antal 1
Vægt pr. stk. 88 g.
Kcal pr. stk. 341 kcal



Pr. 100g
Kcal 388 kcal
Protein 4,8 g.
Kulhydrat 33,0 g.
Heraf sukkerarter 7,8 g.
Kostfibre - g.
Fedt 26,0 g.
Heraf mættet fedt 10,0 g.
Alkohol 0 g.



Protein Kulhydrat
Fibre Fedt

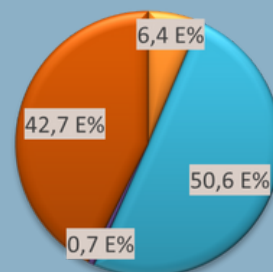
Ovenstående er ekskl. glasur.
Kostfibre er ikke oplyst på emballagen

Gammeldags fastelavnsbolle

Antal 1
Vægt pr. stk. 105 g.
Kcal pr. stk. 378 kcal



Pr. 100g
Kcal 360 kcal
Protein 5,7 g.
Kulhydrat 45,0 g.
Heraf sukkerarter 19 g.
Kostfibre 1,4 g.
Fedt 17,0 g.
Heraf mættet fedt 6,9 g.
Alkohol 0 g.



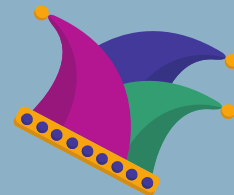
Protein Kulhydrat
Fibre Fedt





FLØDE FASTELAVNSBOLLER

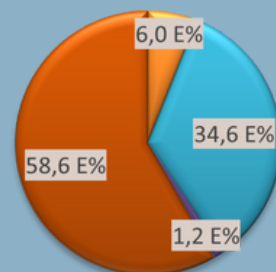
/m. butterdej



Antal 8
Vægt pr. stk. 90 g.
Kcal pr. stk. 266 kcal



<u>Pr. stk.</u>	
Protein	3,9 g.
Kulhydrat	22,6 g.
Heraf sukkerarter	2,3 g.
Kostfibre	1,6 g.
Fedt	17,1 g.
Heraf mættet fedt	9,4 g.
Alkohol	0 g.



Protein Kulhydrat
Fibre Fedt

Ingredienser

400 g. Butterdej, fersk, Salling

Fløde alternativ

150 g. Alpro soya, piskbar

Kagecreme

42 g. Easis kagecreme

125 g. Skummetmælk

Evt. lidt vanilje aroma og flydende sød



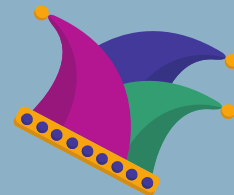
Fremgangsmåde

- Rul butterdejen ud og lad den hvile som anvist på pakken.
- Pisk kagecreme pulver og mælk til en fast kagecreme og stil det på køl
- Del dejen i 8 lige store dele og placer dem på en plade med bagepapir
- Bag dem i ovnen som anvist på pakken
- Lad dem køle af og skær dem over på midten
- Pisk alpro i en skål, så det bliver til "flødeskum"
- Vend forsigtigt det piskede flødealternativ med kagecremen
- Kom "flødecremen" i en sprøjtepose og fordel det i fastelavnsbollerne
- Pynt med lidt rå kakaopulver og easis florsød





GAMMELDAGS FASTELAVNSBOLLER /u. proteinpulver

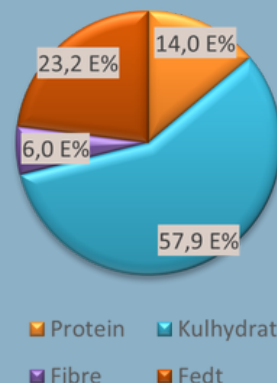


Antal 12
Vægt pr. stk. 48 g.
Kcal pr. stk. 122 kcal



Pr. 100g. færdigbagt

Kcal 258 kcal
Protein 8,9 g.
Kulhydrat 36,9 g.
Heraf sukkerarter 4,3 g.
Kostfibre 8,1 g.
Fedt 6,6 g.
Heraf mættet fedt 1,5 g.
Alkohol 0 g.



Ingredienser

180 g. Bage hvedemel
72 g. Grahams mel
8 g. Bage enzymer
30 g. Flydende fedtstof
½ pk. Gær, frisk
48 g. Æg
100 g. Skummetmælk
20 g. Easis perfect fit
1 g. Kardemomme
3 g. Salt

Pensling og glasur

10 g. Æg
24 g. Easis perfect florsød
2 g. Rå kakaopulver
Easis perfect sød flydende
Vand

Kagecreme

42 g. Easis kagecreme
100 g. Skummetmælk
Evt. lidt vanilje aroma og flydende sød

Fremgangsmåde

- Bland de tørre ingredienser i en skål (mel, sødemiddel, bageenzymer, krydderier)
- Kom fedtstof og æg i melblandingen og rør det sammen
- Lun mælken til 38° og opløs gæren heri.
- Kom mælken i melblandingen og bland det sammen
- Ælt dejen færdig på bordet, husk at drysse lidt mel på bordet først.
- Sæt dejen til hævnning et lunt sted med madfilm over skålen. Hæver ca. ½ time.
- Mens dejen hæver blandes kagecremen og sættes på køl.
- Del dejen i 12 lige store portioner og rul eller tryk dem flade
- Fordel kagecremen på dej stykkerne
- Luk hver enkelt dejstykke omkring kagecremen og tril dem forsigtigt til runde fastelavnsboller.
- Bollerne placeres på en bageplade med bagepapir. Hæver igen i ca. ½ time
- Pensles med sammenpisket æg og bages midt i ovnen i ca. 15 min. v. 200°

Kagecreme og glasur

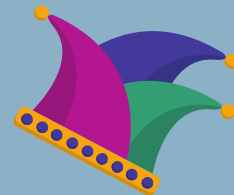
- Kom pulver og mælk i en skål og pisk med elpisker i ca. 1 min som anvist på pakken.
- Stil på køl i min. 20 min.
- Kakao, florsød, flydende sød og vand blandes sammen til glasur.
- Pynt bollerne med glasur inden servering.





GAMMELDAGS FASTELAVNSBOLLER

/m. proteinpulver

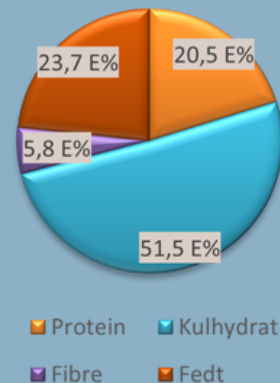


Antal 12
Vægt pr. stk. 48 g.
Kcal pr. stk. 122 kcal



Pr. 100g. færdigbagt

Kcal 256 kcal
Protein 13,0 g.
Kulhydrat 32,6 g.
Heraf sukkerarter 4,1 g.
Kostfibre 7,8 g.
Fedt 6,7 g.
Heraf mættet fedt 1,5 g.
Alkohol 0 g.



Ingredienser

156 g. Bage hvedemel
60 g. Grahams mel
30 g. Bulk Soya isolate proteinpulver
8 g. Bage enzymer
30 g. Flydende fedtstof
½ pk. Gær, frisk
48 g. Æg
100 g. Skummetmælk
20 g. Easis perfect fit
1 g. Kardemomme
3 g. Salt

Pensling og glasur

10 g. Æg
24 g. Easis perfect florsød
2 g. Rå kakaopulver
Easis perfect sød flydende
Vand

Kagecreme

42 g. Easis kagecreme
100 g. Skummetmælk
Evt. lidt vanilje aroma og flydende sød

Fremgangsmåde

- Bland de tørre ingredienser (mel, sødemiddel, protein, bageenzymer, krydderier)
- Kom fedtstof og æg i melblandingen og rør det sammen
- Lun mælken til 38° og opløs gæren heri.
- Kom mælken i melblandingen og bland det sammen
- Ælt dejen færdig på bordet, husk at drysse lidt mel på bordet først.
- Sæt dejen til hævnning et lunt sted med madfilm over skålen. Hæver ca. ½ time.
- Mens dejen hæver blandes kagecremen og sættes på køl.
- Del dejen i 12 lige store portioner og rul eller tryk dem flade
- Fordel kagecremen på dej stykkerne
- Luk hver enkelt dejstykke omkring kagecremen og tril dem forsigtigt til runde fastelavnsboller.
- Bollerne placeres på en bageplade med bagepapir. Hæver igen i ca. ½ time
- Pensles med sammenpisket æg og bages midt i ovnen i ca. 15 min. v. 200°

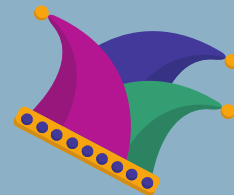
Kagecreme og glasur

- Kom pulver og mælk i en skål og pisk med elpisker i ca. 1 min som anvist på pakken.
- Stil på køl i min. 20 min.
- Kakao, florsød, flydende sød og vand blandes sammen til glasur.
- Pynt bollerne med glasur inden servering.





MDEC.dk KLUBBEN



Jeg håber at opskrifterne har inspireret dig til at navigere gennem fastelavns tiden, på en måde hvor du både kan spise en fastelavnsbolle, uden at sprænge dit kalorieregnskab, og uden at ødelægge de fremskridt du allerede har gjort på din livsstilsrejse.

Hvis du gerne vil have:

- Opskrifter og kost Inspiration som dette
Opskrifter på alt fra fastelavnsboller, til kager, til pizza, burger, aftensmad, morgenmad, desserter, snacks og meget mere.
Opskrifter på børne familiernes favoritter, såsom pasta med kødsauce, lasagne, pandekager og boller i karry
- Viden om kost, motion, vaner og mindset
Endnu mere viden om proteinerne og de andre makronæringsstoffer
Viden og redskaber til at beregne dit personlige energibehov
Viden og værktøjer til at arbejde med dine vaner og dit mindset
- Fællesskab, støtte og opbakning på din livsstilsrejse
Mulighed for at blive medlem af en lukket facebook gruppe, hvor du kan dele alt, stort som småt og få opbakning og gode råd.
- Mulighed for at stille dine spørgsmål direkte til mig og blive hjulpet videre.
Mulighed for at deltage i online Q&A sessioner, hvor du kan stille spørgsmål direkte til mig og få hjælp til at komme videre.

Så du kan finde din unikke livsstil og nå dit mål, på din måde.

Et sted hvor du får alt hvad du skal bruge til at lave din helt egen plan, som er skræddersyet til dig og dit liv.

Så er MDEC.dk Klubben, måske lige noget for dig.

Klubben giver dig et lukket og trygt fællesskab hvor jeg deler ud af alt min viden og hvor jeg løbende hjælper klubbens medlemmer, via live Q & A sessioner.

Du er velkommen til at kontakte mig direkte, for at høre mere herom, eller du kan læse mere på min hjemmeside: MDEC.dk

Følg mig også gerne på Instagram og Facebook.

MDEC.dk

Majbrit D. E. Christensen

Certificeret Vanetræner, kostvejleder og fysisk træner

mail: info@mdec.dk



SoMe:

 MDEC.dk

 MDEC.dk

