



Få fire vinteropskrifter fra  
koge- og livskvalitetsbogen

# *Vejen til et let liv*

(og hemmeligheden bag *glad i låget*-humør  
- også i overgangsalderen)

## Indhold

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Opskrift: Vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos . . . . . | 4  |
| Opskrift: Simreret med osso buco og mos. . . . .                | 6  |
| Opskrift: Broccolimos med parmesan . . . . .                    | 7  |
| Opskrift: Luunas dressing . . . . .                             | 8  |
| "Det hele handler om livskvalitet". . . . .                     | 9  |
| Bogen er til dig, der . . . . .                                 | 10 |
| Om Luuna . . . . .                                              | 11 |

## FÅ SPRUDLENDE ENERGI OG GLAD I LÅGET-HUMØR - og slip de ekstra kilo

Forestil dig et liv, hvor du sprudler af energi og livskraft. Et liv, hvor du ikke behøver at slås mod kiloene. Hvor smerter, sygdomme og forhøjet blodtryk er et fjernt minde.

Det er aldrig for sent at lægge din livsstil om. Men det kræver, at du beslutter dig for det.

Til at hjælpe dig videre på din rejse har jeg skrevet koge- og livskvalitetsbogen 'Vejen til et let liv'. Jeg håber, den giver dig en ny forståelse for, hvorfor du ikke tidligere har kunne holde fast i vægttabet. Der er nemlig en helt enkel forklaring: Det handler om, hvad den mad, du spiser, gør ved din krop.

Ud over 45 dejlige opskrifter på varme og kolde retter giver bogen dig også viden og værktøjer til en livsvarig forvandling og en gryende bevidsthed om, hvad der sker i kroppen, når du spiser. Det er vigtigt at forstå for, at du kan give din krop de bedste betingelser for at trives. Og det kan du sagtens gøre helt uden sult eller sukkertrang – når du følger principperne i min metode.

På de næste sider får du et par af vinteropskrifterne fra 'Vejen til et let liv', så du allerede nu kan smage på et liv med langt større livskvalitet og glæde.

Velbekomme!

Kærligst  
Luuna Sommer



# Vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos

## Til fire portioner

### Brændende kærlighed:

200 g sommerløg eller løg, gerne røde  
200 g grøn eller rød peber  
8 spsk græskarkerner  
4 spsk olivenolie  
¼ tsk røget paprikapulver  
Salt

### Salat:

Kål og salat efter eget valg  
Luunas dressing med gærflager  
Spirer eller skud efter eget valg  
Salt og peber

### Mos:

400 g blomkål  
1 håndfuld persille  
Salt

## Tilberedning

### Brændende kærlighed:

Halvér løget, og skær det i tynde strimler. Skær peberfrugten i tynde strimler. Rist græskarkernerne på en tør, varm pande. Steg løgene på panden i olie med røget paprika i 5 minutter under jævnlig omrøring. Tilsæt peberfrugten, og steg yderligere 15 minutter, eller til de er let sprøde. Krydr med salt.

### Salat:

Snit kålen fint, bræk salaten i mundrette stykker, og lav dressing.

### Mos:

Skær blomkålen i mindre stykker. Kog til den er mør i usaltet vand.

## Servering:

Vend kål, salat og dressing sammen, og smag salaten til med salt og peber. Dræn blomkålen, og mos den sammen med persillen med en stavblender. Smag den til med salt. Anret mosen på tallerkenerne. Kom de stegte peberfrugter over. Drys med græskarkerner, og anret salaten ved siden af med spirerne. Den røgede paprika er et delikat indslag, som sagtens kan erstatte bacon i denne veganske version af brændende kærlighed.

## Køkkentip

Hvis du vil have retten vegetarisk, så kom lidt reven parmesanost i mosen. Og vil du have den vegansk så brug gærflager i den.

## Sundhedstip

Denne ret er et godt kødfrit alternativ, som giver masser af phytonæringsstoffer fra blomkål eller broccoli, peberfrugter, løg og oliven.



# Simreret med osso buco og mos

Simreretter er geniale. Efter en kort arbejdsproces passer de sig selv, og der er ofte mad til flere dage, hvor retten smager endnu bedre dagen efter. Brug en stor stegegryde, og lad kødet simre, til det falder helt fra benene.

## Til 5-6 portioner

### Osso buco:

1500 g osso buco eller 600 g oksebov uden ben  
Smør  
Salt og peber  
200 g porre og/eller løg  
120 g bladselleri  
1 fed presset hvidløg  
2 dl vand  
1 dåse flåede, hakkede tomater  
1-2 laurbærblade  
1 tsk tørret eller 1 spsk friskhakket timian og/eller rosmarin  
Evt. lidt citronsaft

### Gremolata

3 spsk hakket persille  
Skal af 1 øko citron  
1 fed presset hvidløg

### Salat:

Kål og salat efter eget valg og gerne spirer eller skud

## Tilberedning

### Osso buco:

Dup kødet tørt. Skær små snit i kanten af kødskiverne, så de ikke krummer sig sammen. Rens og skær porrer og/eller løg og bladselleri i grove eller mindre stykker efter smag. Brun kødet ad flere omgange i smør ved høj-middelhøj varme. Krydr med salt og peber. Kom alt kødet i gryden, tilsæt grøntsagerne, hvidløg, vand, flåede tomater og krydderurter. Krydr igen, og rør rundt. Lad det simre ved svag varme i 1 time, hvorefter der vendes rundt i gøgemøget. Kog videre 2 timer mere, til det er smørmørt. Vend rundt en gang imellem. Smag retten til med salt og peber og måske lidt citronsaft til sidst

### Gremolata:

Vend hakket persille med fintreven citronskal og presset hvidløg.

### Mos:

Find opskriften på side 7.

### Salat:

Snit kålen og bland den med salaten.

## Servering:

Anret kålblandingen på tallerkenene. Læg osso buco og mos ved. Dryp lidt sauce over salaten, pynt evt. med spirer, og drys kødet med gremolata.

### OBS!

Du finder opskriften på broccolimos med parmesan på side 7



## Broccolimos med parmesan

Denne opskrift har jeg lavet til osso buco, men den passer også fint til andre simreretter.

### Til 6 portioner

400 g broccoli eller blomkål  
Kogevand  
30 g friskreven parmesan  
3 spsk piskefløde  
Salt og peber

### Tilberedning

Skær broccoli i mindre stykker inkl. stok og blade, og damp dem uden salt i lidt vand under låg, til det er mørt. Hæld vandet fra, og gem det. Blend broccolien i gryden med en stavblender, til mosen er nogenlunde ensartet. Tilsæt evt. lidt af kogevandet undervejs, sammen med parmesan i flager, fløde, peber og lidt salt. Pas på med saltet, da parmesanen er salt.

#### Køkkentip

Broccolimosen kan holde sig 1-2 dage i køleskabet.

#### Sundhedstip

Ved laktoseintolerans eller forhøjet kolesterol; erstat parmesanen med gærflager og fløden med 2 spsk olivenolie.





## Luunas dressing

Denne dressing er min hverdagsfavorit. Den er nem at lave, og så smager den fantastisk til det meste.

### Til otte portioner

8 spsk olivenolie, ca. 1¼ dl  
2 spsk æblecidereddike  
4 tsk dijonsennep  
1 tsk yaconsirup  
Salt og peber

### Køkkentip

Tilsæt 1 fed presset hvidløg, hvis du er til det, og evt. tørrede krydderurter efter smag. For en mere cremet, mayonnaiseagtig dressing kan du tilsætte 1 æggeblomme (evt. pasteuriseret) i ovenstående portion og blende dressingen.



### Tilberedning

Kom alle ingredienserne i et glas med låg og ryst til dressingen er ensartet.

### Sundhedstip

Tilsæt 2 spsk gærflager, hvis du spiser vegansk for at få ekstra protein, flere B-vitaminer og mineraler såsom selen, kalium, zink og jern.

Udskift olivenolien med hørfrøolie fra Nyborggaard, som er dansk og frisklavet og smager rigtig godt. Dressingen skal bruges med det samme, da den let oxiderer og ikke tåler lys og varme.

# Det hele handler om livskvalitet

Havde du spurgt mig for fem år siden ...

... om jeg en dag ville udgive en koge- og livskvalitetsbog, ville jeg have grinet højt og rystet på hovedet. Men siden min egen livsvarige forvandling begyndte, har jeg ikke bare fået mere energi og overskud – min kreativitet er også vendt tilbage, fordi min indre kritiker er blevet stille.

Derfor er jeg også glad for at kunne præsentere dig for min kogeog livskvalitetsbog: 'Vejen til et let liv'. En bog fyldt med inspiration til, hvordan du laver dejlige og sunde måltider af næringsrige, men almindelige, råvarer. Alle med et lavt indhold af kulhydrater, så de sætter gang i din fedtforbrænding, uden du behøver at anstrenge dig.

## Men du skal vide én ting:

De 240 sider serverer ikke endnu et slanke-kvikfix, der på rekordtid forandrer dit liv. Det er en kokebog til dig, som vil højne din fedtforbrænding, eller vil fastholde en livsstil med biokemien i balance. Det er en kokebog, som giver dig opskrifter til at holde fast i en livsvarig forvandling. Samtidigt er det en livskvalitetsbog, som inspirerer dig til at tage ansvar for din egen livskvalitet og forsøde hverdagen med lækker mad.

Ja, det kan lyde lidt banalt, men hvis du vil lykkes med at tabe dig, handler det ikke kun om, hvad du spiser. Opskriften på et livsvarigt vægttab indeholder mere end en effektiv kostplan. Det er vigtigt, at du ser kærligt på dig selv og får en øget bevidsthed om, hvad maden gør ved dig – og din biokemi.

Resultatet er masser af energi og glæde og et selvværd, der blomstrer. For det er vel netop dét, det hele handler om: **Livskvalitet.**





# *Vejen til et let liv*

## er en koge- og livskvalitetsbog til dig, der:

- ♥ ... drømmer om at finde den rette vej til det varige vægttab.
- ♥ ... ønsker at få livsglæden tilbage og overskud til at leve det liv, du gerne vil.
- ♥ ... allerede er i fedtforbrænding – eller vil tilbage dertil – og har brug for inspiration til at lave traditionel hverdagsmad, der skaber balance i din krop.
- ♥ ... bare gerne vil snuse til Luuna Sommers succes-formel til en høj livskvalitet fyldt med selvkærlighed og rig på overskud.



Få "Vejen til et let liv" her  
– og start dit nye (og lettere) liv!

# Om Luuna Sommer

Vægttabs- og livskvalitetsekspert

---

Luuna Sommer er en anerkendt ekspert i vægttab og livskvalitet for kvinder over 40, kendt for sin holistiske tilgang til det hele menneske. Med en universitetsuddannelse som klinisk ernæringsterapeut, hvor hun opnåede en Bachelor of Science (Honours) baseret på funktionel medicin principperne fra London, har Luuna suppleret sine studier med en coachuddannelse fra The Ford Institute i USA.

Luunas brede faglige viden kombineret med personlige erfaringer fra eget vægttab gør hende særligt kvalificeret til at guide sine klienter igennem effektive vægttabs- og livsstilsomlægningsforløb. Hendes unikke evne til at forbinde teori med praksis sikrer et dybere og mere varigt udbytte for dem, hun arbejder med, hvilket også kommer til udtryk i hendes bøger.

Luuna Sommer er ikke bare en ernæringsvejleder; hun er et levende eksempel på, hvordan man opnår og vedligeholder et sundere og mere tilfredsstillende liv.

Kærligst  
Luuna Sommer

