



Selv kærligt efterår

Få fire efterårsopskrifter fra
min koge- og livskvalitetsbog





Indhold

Forord	3
Opskrift: Vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos	5
Opskrift: Svinemørbrad med champignonflødesauce.	7
Opskrift: Blomkåls- eller broccoliris.	8
Opskrift: Luunas dressing	9
Mit navn er Luuna Sommer.	10
Det hele handler om livskvalitet	11
Bogen er til dig, der	12
Om Luuna	13

Forestil dig et liv, hvor du sprudler af energi og livskraft. Et liv, hvor du ikke behøver at slås med kiloene.

Hvor smerter, migræne, hedeture, dårlig søvn, mave-tarmproblemer, inflammatoriske sygdomme og forhøjet blodtryk, kolesterol samt blodsukker er et fjernt minde, du ikke behøver at bære med dig længere.

Det er aldrig for sent at beslutte dig for en ny livsstil.

Til at hjælpe dig videre på rejsen har jeg skrevet koge- og livskvalitetsbogen 'Vejen til et let liv'.

Jeg håber, den vil give dig viden om, hvorfor du ikke tidligere har kunnet bevare vægttabet og holde mange symptomer væk.

Sammen med 45 dejlige opskrifter på varme og kolde retter giver bogen dig også viden og nogle værktøjer til en livsvarig forvandling og en gryende bevidsthed om, hvad maden gør ved din krop.

På de næste sider forærer jeg dig et par af opskrifterne fra 'Vejen til et let liv', så du allerede nu kan smage på et liv med stor livskvalitet og glæde.

Velbekomme!

Kærligst
Luuna Sommer



Vegansk brændende kærlighed med blomkålsmos

Den røgede paprika er et delikat indslag, som sagtens kan erstatte bacon i denne veganske version af brændende kærlighed.

Til fire portioner

Brændende kærlighed:

200g sommerløg eller løg, gerne røde
200g grøn eller rød peber
8 spsk. græskarkerner
Salt

Salat:

Kål og salat efter eget valg
Luunas dressing med gærflager
Spirer eller skud efter eget valg
Salt og peber
4 spsk olivenolie
1/4 tsk røget paprikapulver

Mos:

400g 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 tallerkenene. Kom de stegte peberfrugter over. Drys med græskarkerner, og anret salaten ved siden af med spirerne.



Køkkentip

Hvis du vil have retten vegetarisk, så kom lidt reven parmesanost i mosen.

Sundhedstip

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



Svinemørbrad med champignonflødesauce

Hvem elsker ikke champignonflødesauce? Tidligere følte jeg dårlig samvittighed, når jeg spiste flødesauce. Men her handler det ikke om fedtforskrækkelse, men om at begrænse mængden af kulhydrater, som er dem, der sætter sig på sidebenene og spise fedt med måde.

Til fire portioner

Mørbrad og sauce:

4-500g afpudset svinemørbrad
Smør til stegning
100g løg eller rødløg
1/2 + 1/2 dl vand
150g markchampignoner
1/2 dl piskefløde
Salt og peber

Bønnesalat:

150g grønne bønner
120g cherrytomater, bagte eller rå
Lidt løg eller rødløg
Luunas dressing, evt. med hvidløg
Evt. frisk mynte

Blomkålsris

Se opskrift på næste side

Tilberedning

Mørbrad og sauce:

Skær løget i ringe og champignonerne i skiver. Kom smør på både en pande og i en stegegyde med låg - begge dele ved høj varme. Brun svinemørbraden grundigt i gryden, og steg løgene på panden. Skru ned for varmen undervejs. Krydr mørbraden med salt og peber og tilsæt 1/2 dl vand og steg videre under låg ved svag varme. Tag tid på den og steg den i alt i ca. 20 minutter fra væsken kommer i. Den skal vendes én gang undervejs. Kom løgene ned til mørbraden, når de er brune. Kom lidt smør på panden, og steg champignonerne til de er brune. Kom dem i gryden med mørbrad. Kog panden af med 1/2 dl vand og en 1/2 dl fløde og hæld væsken i gryden. Smag saucen til med salt og peber.

Bønnesalat:

Damp bønnerne let i lidt vand med salt. Skær tomaterne i mindre stykker. Hak løget fint. Lav dressingen.

Servering

Tag mørbraden op, og hold den varm. Smag igen saucen til med salt og peber. Vend bønner og løg med dressingen. Anret bønnesalaten på tallerkenene, pynt med tomater og mynte. Læg risen ved siden af. Skær kødet i skiver. Læg det på tallerkenene, og fordel saucen over kød og ris.



Køkkentip

Erstat mørbraden med en hakkebøf eller en svinekotelet.
Brug bagte tomater i bønnesalaten i stedet for friske.

Blomkåls- eller broccoliris

Jeg kan godt lide at blande blomkålen med en anden slags kål, da jeg har svært ved at fordøje blomkål (men er ok med broccoli), men det er op til dig at finde din egen blanding. Find glæden frem ved at eksperimentere og lave mad. Hvis du blander fx rødkål eller palmekål i risen, får den en anden farve og konsistens.

Her er ikke portionsangivelse, for uden dressing kan du spise så meget, du har lyst til.

Til fire portioner

Blomkåls- eller broccoliris:

Blomkål, broccoli eller anden slags kål
Evt. dressing efter eget valg

Tilberedning

Blomkåls- eller broccoliris:

Rens og riv blomkålen eller broccolien groft på et rivejern, eller kør den fint i foodprocessoren eller minihakkeren til den ligner ris.

Riv eller snit også den anden slags kål helt fint på samme vis.

Bland de to slags kål. Nu har du kålris.

Bland evt. risen med dressing og smag den til med syre (citronsaft eller eddike), salt og peber.

Blomkåls- eller broccoliris uden dressing kan holde sig 1-2 dage i køleskabet. Med dressing er den lækrest, hvis den bliver spist med det samme.





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.

Mit navn er Luuna Sommer

I dag nyder jeg at finde tøj, se mig selv i spejlet og gå i sommerkjoler.

Jeg nyder at spise, og jeg nyder livet.

800 kg. Det er, hvad jeg i alt har tabt mig gennem 50 år.

Det siger noget om, hvor meget slankekure har fyldt i mit liv, før jeg nåede til det sted, hvor jeg er i dag.

Jeg har arbejdet med sundhed og velvære i mange år og er uddannet indenfor Ernæring og Sundhed.

Alligevel lykkedes det mig først som 60-årig at forstå, hvad der skulle til for at lykkes med et varigt vægttab.

Den viden deler jeg ud af den dag i dag.

Jeg hjælper kvinder og mænd til selvkærligt at lægge deres livsstil om og begynde at forkæle kroppen med lækker mad, som nærer og bygger kroppen op. Mad, som holder kroppen i balance og sørger for mæthedsfornemmelse samt fedtforbrænding mellem måltiderne.

Jeg har været på min sidste slankekur, min vægt er stabil, og jeg har det bedre end nogensinde.

Mit fokus er ikke længere selvkritik og -bebrejdelse, men selvkærlighed og -forkælelse.

Vil du også prøve et liv med et nyt fokus?



Det hele handler om livskvalitet

Havde du spurgt mig for syv 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 og særlig potent anti-inflammatorisk 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 og en biokemi i balance.
- ♥ ... 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

