



# Lækker, Let & Ligetil Metoden

Din Guide til Vægttab  
Uden Diæt



# KALORIEUNDERSKUD UDEN ENERGIUNDERSKUD

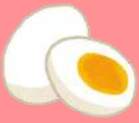


## Gør det nemt og lækkert!

Mange tror, at et vægttab kræver, at man siger farvel til alt det, man elsker – pasta, brød og endda hyggen med lidt sødt i sofaen.

Men sandheden er, at du ikke behøver at skifte spaghetti ud med squash eller sulte dig selv for at nå dine mål. Det handler i stedet om små, smarte valg, der gør en stor forskel.





# PROTEIN



## Din hemmelige superhelt!

Protein er ikke kun for dem, der vil bygge store muskler – det hjælper dig med at holde dig mæt længere og forbrænder op til 25-30% flere kalorier end fedt og kulhydrater.

Du kan nemt tilføje mere protein til dine måltider: brug skyr i dressinger, tilsæt hytteost til salater, eller rør proteinpulver i din morgenmad. Små justeringer, der gør en stor forskel!



# Du kan spise dig *mæt* og stadig tabe dig!

Når du kombinerer protein, mættende måltider og smarte swaps, kan du tabe dig i gennemsnit 0,5 kg om ugen uden at føle, at du mangler noget.

Vægttab handler ikke om at lide igennem – det handler om at finde en tilgang, der føles naturlig og passer ind i din hverdag. Med de rigtige swaps, smarte tips og lækre opskrifter kan du spare kalorier uden at gå glip af alt det, du elsker.

På de næste sider finder du endnu flere konkrete løsninger – fra mættende måltider til smarte calorieswaps, som gør det nemt at skabe resultater, der holder. 😊



# De SMÅ skift, gør den STORE forskel!



For mange starter ugen med gode intentioner – men så kommer fredag og weekenden, hvor vi “nyder lidt ekstra.” Det er helt normalt, men det er ofte her, kaloriebudgettet skrider. Når weekenden løber med overskydende kalorier, kan det betyde, at du ender over dit ligevægtsindtag – altså det antal kalorier, du skal spise for at holde din vægt stabil.

Hvis dit kalorieindtag i hverdagen ligger i underskud, men du fredag og lørdag “henter ind,” ender det totale kalorieindtag ofte højere end forventet. Og det er præcis her, små, smarte justeringer kan gøre en forskel – uden at tage hyggen fra dig.



Konkrete tips  
på næste side!



# FREDAGSHYGGEN BEHØVER IKKE KOSTE VÆGTTABET!



- Fra chips til popcorn: Du sparer ca. 350 kcal pr. skål.
- Fra Coca Cola til Coca Cola Zero: Du sparer 210 kcal pr. dåse.
- Fra dip med creme fraiche 18% til dip med skyr: Du sparer ca. 200 kcal pr. portion.
- Fra mælkechokolade til mørk chokolade 70%: Du får mindre sukker og sparer ca. 70 kcal pr. portion chokolade.

## Hvor meget betyder det?

Hvis du sparer 700-1.000 kalorier på dine snacks hver weekend, svarer det til op til 4.000 kalorier på en måned!

**Det kan betyde næsten 0,5 kg vægttab...** bare ved at vælge smartere i weekenden!



# ENDNU FLERE SWAPS!

På de kommende sider i guiden har vi samlet endnu flere calorieswaps, som du nemt kan bruge i din hverdag – alt fra snacks til måltider.



PS: På de sidste sider af guiden finder du også nogle af vores egne opskrifter i Larsen Coaching – som hjælper dig med at spare kalorier uden at gå på kompromis med hyggen. 🌟 ✨

# KALORIE-SWAPS

## Der gør vægttabet let!

Vidste du, at du kan spare hundredevis af kalorier uden at gå på kompromis med smagen?



Karolines Køkken  
Piskefløde 38%  
363 kcal pr. 100g



Cremefine  
Piskefløde 19%  
188 kcal pr. 100g



Karolines Køkken  
Hytteost 4%  
99 kcal pr. 100g



Cheasy  
Hytteost 1.5%  
79 kcal pr. 100g



Kærgården Original  
652 kcal pr.100g



Kærgården Let  
516 kcal pr.100g

# KALORIE-SWAPS

## Der gør vægttabet let!

Vidste du, at du kan spare hundredevis af kalorier uden at gå på kompromis med smagen?



Salling  
Flødehavarti 423  
kcal pr. 100g



Cheasy 16%  
Havarti 30+ Chili og Fløde  
263 kcal pr.100g



K-Salat æggesalat  
240 kcal pr.100g



K-Salat æggesalat  
30% mindre fedt  
129 kcal pr.100g



Tulip rullepølse  
252 kcal pr. 100g



Tulip kalkunbryst  
100 kcal pr.100g

# KALORIE-SWAPS

## Der gør vægttabet let!

Vidste du, at du kan spare hundredevis af kalorier uden at gå på kompromis med smagen?



Stryhn's grovhakket  
245 kcal pr. 100g



Stryhn's grovhakket Let  
151 kcal pr.100g



Remoulade Den Originale  
405 kcal pr.100g



Remoulade Light  
230 kcal pr.100g



Alm. grillpølse, Rema1000  
215 kcal pr. stk



Fedtreduceret grillpølse,  
Rema1000  
95 kcal pr. stk

# KALORIE-SWAPS

## Der gør vægttabet let!

Vidste du, at du kan spare hundredevis af kalorier uden at gå på kompromis med smagen?



Hellmann's Real  
Mayonnaise  
721 kcal pr. 100g



Wispy Zero Sauce Mayo  
88 kcal pr. 100g



Bacon  
335 kcal pr. 100g



Kalkunbacon  
117 kcal pr. 110g



Magnum-is, double white  
chocolate & cookies  
1015 kcal pr. bøtte (400ML)



Underground chokoladeis  
272 kcal pr. bøtte (500ML)

# SNACKS = SUCCES

Vi har alle prøvet det: Sund og struktureret hele dagen, men så kommer aftenen – og slikskuffen tager over!



Det sker ofte, fordi vi ikke giver kroppen det, den har brug for i løbet af dagen. Når du planlægger snacks og hovedmåltider med omtanke, undgår du at ende i de dårlige valg.



## Start dagen stærkt!

En mættende morgenmad, fx havregrød med skyr og frugt, kan hjælpe med at holde dig mæt længere og stabilisere blodsukkeret. Når du starter med en god base, er du langt mindre tilbøjelig til at blive overvældet af lækkersult senere.



# Hvorfor snacks gør en forskel!

Planlagte snacks hjælper dig ikke kun med at holde sulten væk – de giver dig også noget at se frem til.

Når du ved, at du snart kan nyde en lille, lækker snack, bliver det lettere at holde fast i gode valg.

## Eksempler på snacks:



En skål bær  
med skyr  
Ca. 150 kcal.



Grøntsagsstave med en  
dip lavet på skyr  
Ca. 200 kcal.



En let, mættende  
smoothie  
Ca. 180 kcal.

## Det handler ikke om perfektion:

Ingen vinder hver eneste gang, og det er heller ikke meningen.  
Det handler om at træffe gode valg oftere – og de små skridt skaber den store forskel.

Ved at planlægge dine snacks og måltider på en smart måde kan du opnå et vægttab, der føles lækkert, let og ligetil.

På de næste sider finder du flere idéer til, hvordan du kan gøre snacks til din bedste ven på rejsen mod et varigt vægttab 🍷🍓



# NED I VÆGT:

## Spar kalorier, Spar PENGE!

Vidste du, at når du går 10 kg ned i vægt – fx fra 75 kg til 65 kg: sparer du omkring 80.000 kalorier om året?

Det svarer til 7-9.000 kr. i en almindelig dagligvarebutik.

Hvis du ganger det ud over de næste 30 år, taler vi om en **besparelse på over en kvart million kroner**: Penge, du kan bruge på ferier, dig selv og din familie!



## MEN DET STOPPER IKKE DER 🧑🏻

Fordi vi handler smartere med Larsen Coachings madplaner.

**Vores klienter sparer i gennemsnit 800 kr. om måneden fra dag ét.**

Det betyder, at du både kan spise lækkert, let og ligetil, og samtidig gøre en forskel i din økonomi.

Det kan altså bogstaveligt talt tjene dig penge at vælge smartere – og endnu flere, når du er på forløb hos Larsen Coaching!



# 4 OPSKRIFTER FRA VORES FORLØB!

Alle opskrifterne kan blive en del af  
DIN madplan, og er alle vores egne, så  
vi sikre os at de er så lækre, lette og  
ligetil som muligt 🌟



# CHEESEBURGER BOMB

## 🌟 KUN 350 KCAL 🌟

Opskriften indeholder 4 "bombs" 🍷

### DEJ:

- 200g Durummel
- 150g Skyr
- 1 tsk Groft salt
- 1 tsk Bagepulver
- Sesamfrø

### FYLD:

- 250g Hakket oksekød 3-7%
- 1 stk Finthakket rødløg
- 4 skiver Toast-ost
- Pickles
- 1 spsk Paprika
- Salt og peber

### LARSENS BIG MAC SAUCE:

- 100g Sandwich Light spread (Rema 1000)
- 40g Light ketchup (sukkerfri)
- 10g Sød sennep
- 25g Drueagurker hakket i små tern
- 10g Eddike (gerne hvidvinseddike)
- 1/2 stk Hakket løg
- 1/4 tsk Paprika
- 1/2 tsk Hvidlødspulver

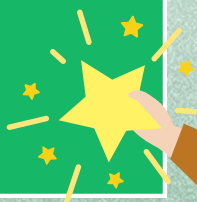


De er altså perfekte til

[🔗 Klik HER for at se videoen!](#)

### FREMANGSMÅDE:

- Tilføj durum mel, salt og bagepulver til en skål. Rør rundt.
- Tilsæt efterfølgende skyr og rør rundt.
- Ælt dejen færdig. Tilsæt eventuelt vand/mel, indtil dejen er fast og ikke klæber.
- Del din færdige dej i fire boller.
- Lad dem stå, imens du forbereder fyld.
- Hak rødløg fint. Svits halvdelen af dit rødløg på panden
- Tilføj oksekød og svits på panden. Tilsæt paprika, salt og peber.
- Tilbered Larsens Big Mac Sauce:
  - Bland sandwich spread, ketchup, sød sennep, eddike, paprika og hvidlødspulver sammen.
  - Hak løg og drueagurker i små tern. Tilføj løg og drueagurker og vend det i blandingen.
- Rul derefter dine fire boller ud i en tykkelse på 2-4mm(samme størrelse som fastelavnsboller)
- Derefter fordeler du oksekødsfyld i midten af bollerne.
- Tilføj rødløg og toastost.
- Top med 1 spsk Big Mac sauce og pickles.
- Dine Cheeseburger Bombs lukkes i toppen og vendes om.
- Pensl med mælk eller æg og drysses med sesam på toppen.
- Bages i actifryer eller ovn ved 180 grader i 12-15 minutter





# LARSEN'S

# M&M CHOKOKAGE 🍫

🌟 12 stykker kage til kun 135 kcal pr. stk! 🌟

## DEJ:

- 125g Hvedemel
- 200g Proteinbudding
  - (chokolade)
- 15g Bagepulver
- 2 tsk Vaniljepulver
- 75g Sukker
- 2 stk Æg
- 3 spsk Kakaopulver
- 30g M&M's

## TOPPING:

- 100g Philadelphia Light
- 30g Kakaopulver
- 30g Flormelis
- 1 stk Hvide fra æg
- 30g M&M's



## FREMGANGSMÅDE

[!\[\]\(e67eff789babac868c3bd58f85840c5a\_img.jpg\) Klik HER for at se videoen!](#)

## DEJ:

- Slå æg ud i en skål. Tilsæt sukker. Piskes luftigt.
- Tilsæt efterfølgende proteinbudding, bagepulver, kakaopulver og halvdelen af melen.
- Piskes i 1 minut med håndmixer.
- Tilsæt efterfølgende det sidste mel og mix rundt i cirka 1 minut igen.
- Find en springform(cirka 25-30cm i diameter) og spray fadet med sprayolie.
- Tilføj massen til springformen og derefter halvdelen af dine M&M som røres ind i din kagemasse.
- Tilføjes til forvarmet ovn ved 180 grader og bages i cirka 20-25 minutter. Sørg for kagen ikke bliver overbagt - prøv at stikke en gaffel ned i midten efter 20 min.
- Når kagen er færdig, stilles den til afkøling, hvor du laver topping imens.

## TOPPING:

- Tilføj Philadelphia Light, kakaopulver, flormelis og æggehvite til en skål og rør rundt.
- Når kagen er afkølet, toppes den med topping og afslutningsvis M&M's.



# LARSENS POWER WRAP

## ★ KUN 325 KCAL PR. STK ★

Opskriften indeholder 2 portioner/wraps.

### BUND:

- 250g Hytteost 1,5%
- 2 stk Æg
- 1 tsk Bagepulver
- Salt og peber

### FYLD:

- 2 stk Æg
- 1 stk Lille avocado
- 1/2 stk Rødløg
- 1 Tomat
- Kan toppes med purløg



**SÅ START MED DENNE  
POWER WRAP**

### FREM GANGSMÅDE:

 [Klik HER for at se videoen!](#)

- Tilføj hytteost, æg, bagepulver, salt og peber til en skål. Røres rundt.
- Tilføj sprayolie til en bradepande, hvorefter du fordeler massen i 2 wraps.
- Bages ved 190 grader varmluft i cirka 30 minutter.
- Mos imellemtiden din avocado. Finthak rødløg og tilføj halvdelen af det halve rødløg samt groft havsalt til din avocado som røres rundt.
- Skær tomat i små skiver.
- Steg 2 æg på panden ved svag varme, så blommen ikke bliver fast.
- Når dine wraps er gyldne, tages de ud af ovnen og vendes om, så du kan anrette din Power Wrap.
- Tilføj på halvdelen avocadomix, hakket rødløg, skiveskåret tomat, spejlæg og groft salt.
- Du kan toppe med purløg på toppen.

# LARSENS KFC CHILI CHICK BURGER

## ★ KUN 350 KCAL ★

Opskriften indeholder 4 burgere.  
350 kcal pr. stk.

### DU SKAL BRUGE:

- 4 stk Brioche burgerboller
  - (Jeg benytter Chili briocheboller)
- 400g Kyllingeinderfilet
- 40g Cornflakes
- 1 Æg
- 40g Hvedemel
- Paprika
- Salt og peber
- Salat efter behov
- Agurk efter behov
- Tomat efter behov
- Wispy Chipotle May



### FREMGANGSMÅDE:

- Knus cornflakes i en tallerken.
- Tilføj mel og krydderier til en anden tallerken og vend sammen.
- Slå æg ud i en tredje tallerken og pisk.
- Vend inderfilterne enkeltvis i melblandingen.
- Derefter vendes de i æg.
- Afslutningsvis vendes inderfileterne i knust cornflakes. Tilberedes i airfryer ved 180 grader i 10 minutter eller i ovn ved 180 grader varmluft i 15 minutter.
- Imens du laver dine crispy chicken fileter, varmer du dine brioche burgerboller og forbereder salat.
- Når dine crispy chicken fileter og burgerboller er tilberedte og salat snittet, er du klar til anretning.

 [Klik HER for at se videoen!](#)



# SKAL VI GØRE DET SAMMEN?

Du har allerede fået en masse tips og tricks – og du kan selvfølgelig prøve selv. Men hvis du er som de fleste af de kvinder, vi har hjulpet, har du nok allerede prøvet alt muligt før.

Faktisk fortæller 94% af vores klienter, at de har kæmpet med frustrationer, vægten og modgang i årevis, inden de valgte os.

Lad os vise dig vejen, så du én gang for alle kan blive kvit med frustrationen og få resultater, der holder – uden at føle, at du er på diæt.



# HOS OS OPNÅR DU DINE DRØMME!



-25 kg. på 37  
uger



-23 kg. på 38  
uger



-7 kg. på 13  
uger



-23 kg. – Mor til  
2



-7,5 kg. på 9  
uger



-11 kg. i Stram-  
op

## HELT KONKRET FÅR DU:

- Personlig sparring fra din egen coach, som støtter dig hele vejen
- Tilgang til vores app, der gør planlægning og opfølgning nemt
- Skræddersyede madplaner, der passer til dit liv og din hverdag
- Ugentlige check-ins for at holde dig motiveret og på sporet
- Mulighed for at træne hjemme, i fitness – eller slet ikke (over 50% taber sig uden træning)
- Smarte calorieswaps og opskrifter, der gør vægttab lækker og let
- En tilgang, der giver dig plads til både hygge og varige resultater

Er du klar til at sige farvel til  
frustrationerne og finde en  
løsning, der virker?



**BOOK DIN 100%  
UFORPLIGTENDE SAMTALE**



**KLIK HER**

