

## Rettelser til 'Skrump dig glad'

**Side 88 (Morgenmad 3):** 50 g Omega-3-fibertop (udgået) erstattes med 1 skive rugbrød eller 1 morgenruf (opskrift side 109)

**Side 88 (Morgenmad 4):** 44 g knækbrød, helst Wasa Fiber Plus eller Wasa Rugsprø (grøn Kavli er udgået)

**Side 88 (Morgenmad 6):** 60 g rugbrød (ingen bestemt)

**Side 89 (Morgenmad 3):** 75 g Omega-3 fibertop (udgået) erstat med 1 skive rugbrød eller 1 morgenruf (opskrift side 109)

**Side 89 (Morgenmad 4):** 33 g knækbrød, helst Wasa Fiber Plus eller Wasa Rugsprø (grøn Kavli er udgået)

**Side 89 (Morgenmad 6):** 80 g rugbrød (helst Kernegodt kartoffelrugbrød fra Kohberg) (2 skiver)

### **Side 90 (fra og med linie 3):**

Netop dette produkt er betragteligt bedre end andre, der ligner fx Wasa Fiber Plus. Det nævnte knækbrød indeholder ganske enkelt 10 g fiber mere pr. 100 g end andre sunde, fiberrige knækbrød. Og hvad angår Fiberkost, finder man ganske enkelt ikke noget andet morgendrys, som kan præstere at aflevere 38 g fiber pr. 100 g.

Man kan *kun* bruge dette produkt, fordi andre, der ligner, er helt anderledes i deres kemiske struktur og sammensætning. Det gælder (i skrivende stund) for yoghurterne Cheasy og Minimum. Der findes naturligvis andre yoghurter, som er lavet med lavt fedtindhold, men de er desværre så fulde af sukker, at kalorieindholdet nærmer sig det dobbelte af, hvad der er i yoghurt fra hhv. Cheasy og Minimum. Man kan naturligvis vælge at undvære frugtsmagen, hvorved der er frit slag blandt skummetmælksyoghurter naturel.

**Side 91 (1. eksempel i tabel 3):** Rugbrød 60 g, mayo-salat på 5 % anvendes ikke længere pga. sukker og stivelse. Brug i stedet original gråsten eller K-salat mayosalater (fedtet er den sunde rapsolie). 1½ spsk. ca. = 100 kcal.

**Side 91 (2. eksempel i tabel 3):** Erstat Omega-3 kernerug med Levebrød Gulerodsbrød fra Schulstad

**Side 91 (3. eksempel i tabel 3):** Omega-3 sandwichbrød (udgået) erstat med Minimum Fibertoast eller Kohberg Fibertoast.

**Side 91 (4. eksempel i tabel 3):** Erstat hvidt brød med samme mængde rugbrød. Brug almindelig mayonnaise i stedet for 5%, men kun 7 gram (1 tsk.)

**Side 92 (1. eksempel i tabel 4):** Rugbrød 60 g, mayo-salat på 5 % anvendes ikke længere pga. sukker og stivelse. Brug i stedet original gråsten eller K-salat mayosalater (fedtet er den sunde rapsolie). 1½ spsk. ca. = 100 kcal.

**Side 92 (2. eksempel i tabel 4):** Erstat Omega-3 kernerug med Levebrød Gulerodsbrød fra Schulstad

**Side 92 (3. eksempel i tabel 4):** Omega-3 sandwichbrød (udgået) erstat med Minimum Fibertoast eller Kohberg Fibertoast.

**Side 92 (4. eksempel i tabel 4):** Erstat hvidt brød med samme mængde rugbrød. Brug almindelig mayonnaise i stedet for 5%, mængden hedder 14 gram (1 spsk.)

**Side 97 (5. eksempel på mellemmåltid):** 1 skive rugbrød på 40 g

**Side 97 (6. eksempel på mellemmåltid):** ½ Omega-3 fibertop (udgået) erstattes med ½ morgenruf (opskrift side 109)

**Side 98: (7. eksempel):** 1 bæger Fitline yoghurt er ikke en mulighed længere. Findes stadig, men sammensætningen er ændret.

**Side 99 (2. eksempel):** Alle is fra ISIS er fine, ikke kun karamelis. Findes også som vanille og marcipan.

**Side 99 (3. eksempel):** 2 Hjem-is Hindbærstang eller 100 g vanilleis/ jordbæris eller 1 Vaniljebæger (alt fra Hjem-Is)

**Side 99 (4. eksempel):** Alle bag-selv ISIS-kager er ok.

**Side 110 (opskrift på æggesalat):** Brus mayonnaise i stedet for sandwichspread og 2 tsk. karrypulver i stedet for karrycreme.

**Side 115 (opskrift på Club sandwich):** 1 skive fibertoast fra Minimum i stedet for Omega-3 fibersandwichbrød.

I stedet for 20 g sandwichspread med karry rører du selv en karrymayonnaise af 1 spsk. mayonnaise og karry efter smag.

Under Skrump Regular: Tilsæt 50 g kylling og 25 g fibertoast.

**Side 118 (opskrift på omelet):** Brug en skive rugbrød fra Kohberg Kernegodt Kartoffelrugbrød i stedet for det angivne.

**Side 126 (opskrift på Svensk pøseret):** Brug en skive rugbrød fra Kohberg Kernegodt Kartoffelrugbrød i stedet for det angivne.

**Side 127 (opskrift på blomkålssuppe):** Brug en skive rugbrød fra Kohberg Kernegodt Kartoffelrugbrød i stedet for det angivne.

**Side 128 (opskrift på Bagt timianfisk på pind):** Brug 50 g fibertoast fra Minimum i stedet for det angivne sandwichbrød.

**Side 131 (opskrift på fransk salat):** Brug 15 g dressing, fx en olie/eddike. 6 g olie = 50 kcal.

**Side 133 (opskrift på Kogt kalv):** Brug 14 g mayonnaise i stedet for sandwichspread. Brug ikke en fedt-fattig dressing, men lav i stedet selv en dressing, se fx cæsardressing.

**Side 133 (opskrift på Lammesteaks):** Brug 25 g fibertoast fra Minimum i stedet for den angivne bolle.

**Side 136 (opskrift på Tranebærsauce):** Brug 2 bouillonterninger, ingen bestemte.