Karen Nørby
ERNÆRINGSTERAPEUT

## Nem sommermad

Sommeren behøver ikke være tiden, hvor vi enten lever af koldskål eller føler, at vi burde tilberede sunde og kunstfærdige måltider fra bunden.

Mange af os fungerer faktisk bedst med mad, der er:

- Simpel og enkel
- Stabiliserende og energigivende
- Realistisk at få tilberedt

Især ved psykiske udfordringer, stressbelastning og travle dage kan mad hurtigt blive endnu en ting, hjernen ikke kan overskue.

Derfor er mit fokus i dette nyhedsbrev ikke “perfekt mad”, men nem mad med protein, fedt og grønt, som giver mere stabil energi og færre blodsukker-rutsjeture.

**Her er nogle af mine nemme sommerfavoritter:**

- Bagt spidskål og kylling
- Pandestegt laks med ristet sommergrønt
- Wok med kikærter, kokosmælk, karry og grønt
- Æggekage med grønt
- Kartofler, grønne asparges og omelet
- Dampet blomkål med rejer og karrydip
- Pølser af god kvalitet med karryristet spidskål
- Rispapir med rester fra køleskabet
- Rugbrødsmadder, hummus og gnavegrønt
- Rester fra fryseren eller dagen før

Og husk: “samlemad” tæller også. Et par æg, nogle grøntsager, hummus, mandler, oliven og lidt laks kan sagtens være et fuldt måltid.

**Hurtige dips**

Dip gør grøntsager og rester mere lækre. Her kommer nogle af mine favoritter:

- Frosne ærter, øko-mayo og citron – evt. avocado
- Øko-mayo, hvidløg, persille og citron
- Øko-mayo, dild og citron
- Tahin eller peanutbutter, citron og lidt honning

Prøv at skrive din egen liste med nemme retter og hæng den på køleskabet. Så kan du hurtigt hente inspiration til travle dage.

Spidskålswrap

Ristet sommergrønt

Omelet

## Yoga og brunch på vores gård

**Nydelse, stræk og ro for sind, krop – og gane.**

Lørdag den 4. juli fra kl. 8.30 til 12.00 holder jeg en hyggelig og rolig formiddag med yoga, sund brunch og markvandring.

**Program**

- 8.30 – 10.00 Yoga udenfor med udsigt til markerne, hvis vejret tillader det. Ellers er vi indenfor.
- 10.00 – 11.30 Vi nyder en lækker og sund brunch i haven.
- 11.30 – 12.00 Vi afslutter med en lille vandring på markerne, hvor du kan opleve afgrøderne og den dejlige oase omkring gården.

**Sted:** Nørbys Grøntsager, Esagervej 8, 4672 Klippinge

**Pris:** 300 kr. pr. deltager

**Tilmelding:** Mail: info@karennorby.dk eller SMS: 27529036

**Betaling via MobilePay:** 433735

Medbring yogamåtte og et tæppe.

Arrangementet er for både kvinder og mænd, og der kræves ingen yogaerfaring.

## ADHD-sundhedsvejleder-uddannelsen

**Book et uforpligtende møde og stil alle dine spørgsmål.**

Går du med tanker om at starte på min ADHD-sundhedsvejlederuddannelse til september?

Uddannelsen er for dig, der ønsker en dybere forståelse af ADHD, kost, livsstil og funktionel medicin – enten fordi du arbejder med mennesker, eller fordi du ønsker mere viden til dig selv eller din familie.

På uddannelsen lærer du blandt andet om kostens betydning for hjernen, neuroinflammation, fordøjelse, næringsstoffer og de mange faktorer, der kan påvirke trivsel og symptomer ved ADHD, autisme og psykiske lidelser.

Har du spørgsmål, eller ønsker du blot at tale med mig, inden du beslutter dig?

Book et uforpligtende møde ved at sende en mail til info@karennorby.dk. Så sender jeg forslag til datoer.

Jeg glæder mig til at møde dig via Zoom.

## General info om uddannelsen finder du her:

**Ret dine tilmeldinger** | **Afmeld**

Karen Nørby, Ernæringsterapeut
Esagervej 8, 4672 Klippinge
Tlf.: 56578036
Mobil: 27529036