GRATIS.

- få den beste starten på din nye livsstil -

BOOST KICKSTART 2022

- få den beste starten på din nye livsstil -

BOOST KICKSTART 2022

Hva er BOOST KICKSTART?

BOOST KICKSTART er designet for å gi deg den beste starten på dine nye vaner, og i løpet av 7 dager vil den hjelpe deg lage en god plan for hvordan du skal nå dine mål! Og ikke minst verktøyene du trenger for å gjennomføre planen din, også på dager hvor motivasjonen svikter eller "livet skjer"!

Du får også komplett kostplan, oppskrifter og muligheten til å teste flere ulike treningsformer, for å finne den som passer akkurat **deg** best!

Hvor mange ganger har du satt i gang med å gjøre endringer i kostholdet ditt, prøvd å etablere bedre treningsrutiner eller bestemt deg for å gå ned noen kilo - bare for å dette av lasset eller liksom aldri komme ordentlig i gang?

Eller kanskje dette er første gang du har bestemt deg for å gjøre endringer i livsstilen, men du vet liksom ikke helt hvordan du skal starte - eller unngå å bli en av alle de som faller tilbake til gamle vaner?

Da er BOOST KICKSTART for deg!

BOOST KICKSTART

HVA ER DET?

Kostplan

Dette er den perfekte BOOSTEN etter en jul fylt av ekstra mye søtsaker og fet mat!
Oppskriftene er designet for å gi deg ekstra sunn og næringsrik mat på en enkel måte. Smarte oppskrifter hjelper deg å lure ekstra mye frukt og grønt inn i kostholdet, sammen med gode proteinkilder, sunt fett og fiber. Mat som rett og slett gir deg en BOOST!

Treningsplan

Under BOOST KICKSTART vil du hver dag finne en økt - med film - i treningsplanen din.
Det betyr ikke at du må trene hver dag, men du vil hver dag lære litt om flere ulike treningsformer, slik at du kan finne frem til de treningsformene som passer deg beste!

Målsetning og arbeidsoppgaver

Hver dag finner du en ny oppgave som skal hjelpe deg med å sette gode mål, og ikke minst finne gode metoder for å nå disse målene.
Slik at når disse 7 dagene er over har du en klar plan for hvordan du skal jobbe mot dine mål!

Mentale verktøy!

Motivasjon er noe som kommer og går. Så under BOOST KICKSTART skal vi også finne ut hvordan du kan holde den gode steamen, også når motivasjonen svikter!

Slik kommer du best igang

- DET SKAL VÆRE LETT Å LEVE SUNT -

Gjør deg kjent med materiale

Bla gjerne fort igjennom hele hefte slik at du vet hva du skal igjennom de neste 7 dagene. Les S**lik bruker du kost og treningsplanen**

Les igjennom oppgavene.

Hver dag i **BOOST KICKSTART** har en oppgave/dagbokside i dette hefte. Hvis du har mulighet til å printe ut disse er det flott, hvis ikke kan du skrive dagens logg og oppgave i en notatbok/ark

Følg @fitfocus.no

Fra og med 3. januar kommer jeg til å ha daglig gjennomgang av BOOST KICKSTART på min Instagram. Jeg deler tips, triks, oppskrifter og det vil bli muligheter for å få hjelpe - en til en!

Slik bruker du kost og treningsplan.

Husk at du ikke trenger å følge en plan 100% for å få gode resultater!
De beste kost og treningsplanene er de som er fleksible, som kan tilpasses deg og din hverdag.
Det viktigste er ikke å gjøre alt perfekt, men å skape kontinuitet!

Kostplan & Oppskrifter

Bakerst i dette hefte finner du alle oppskriftene du trenger for å fullføre BOOST KICKSTART.
Hver dag har også en egen oversikt hvor du finner dagens oppgave, dagens kostplan og dagens treningsøkt.

Må du følge dagens kostplan slavisk?

Svaret er nei. Alle mine kostplaner er fleksible.
Det betyr at hvis du ikke vil spise smoothie, som står oppført som frokost på mandag, kan du heller velge en annen frokost rett fra dette hefte. Alle frokoster kan byttes ut med en annen frokost fra hefte, det samme med lunsj, middag og kvelds.

Treningsplan

Et av målene med BOOST KICKSTART er å gi deg muligheten til å bli kjent med flere ulike treningsformer, slik at du kan velge den treningsformen som passer deg og dine mål best!
Derfor er det lagt inn en økt hver dag.

Betyr det at du skal trene hver dag?

Svaret er nei. Dette er bare for å gi deg muligheten til å teste ulike økter. Du vil samtidig få litt grunnleggende kunnskap om hva de forskjellige treningsformene kan gi av resultater.
Plukk ut de øktene som passer deg best!

Før du går i gang!

Det er fort gjort å tro at resultater er noe som tar tid, når faktum er at etter bare noen få dager vil man kunne merke fremgang med bare noen enkle grem i hverdagen.

Før du begynner på BOOST KICKSTART vil jeg derfor at du skal ta deg tid til å gå igjennom spørsmålene under.

De kommer tilbake mot slutten av uka, og jeg er sikker på at du vil se forbedringer på flere punkter!

Hvordan sover du?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor mange ganger i løpet av en dag opplever du søtsug?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvor mange porsjoner frukt og grønt spiser du i løpet av en dag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan har kroppen din det etter et måltid?

Føler du deg oppvakt eller blir du fort daff og trøtt?

Hvordan trives du med rutinene dine?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beskriv energinivået ditt dagen igjennom.

KOM I FORM MED TRENING OG SUNN MAT SOM TAR MAKS 15 MINTTER Å LAGE!
OPPSTART 10.01
INFO OG PÅMELDING
PÅ WWW.FITFOCUS.NO
FIT PÅ 15
4 UKERS PLAN!

MANDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og fyll inn mål og arbeidsoppgaver.

F

GLOWING GREEN SMOOTHIE BOWL

M

ONE POT: TEX MEX GRYTE MED KYLLING OG MASSE GRØNNSAKER

L

5 MINUTTERS LUNSJBOX - GRESK SALAT OG KYLLING

K

BAKT SJOKOLADEGRØT MED TOPPING

7 gode grunner til å trene kondisjon:

- Det styrker hjerte
- Øker forbrenningen
- Gjør deg gladere
- Gjør at du orker mer i hverdagen
- Motvirker stress
- Gir bedre søvn
- Gir bedre konsentrasjon

GLASS VANN:

Dagens Økt:

Kortintervall
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Nøkkelen til å lykkes!

ET MÅL UTEN EN PLAN ER BARE ET ØNSKE!

HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG Å SETTE SEG ET MÅL?

Dette har mange kunder spurt meg om i årenes løp.
-Jeg vil jo bare ned i vekt, sier mange.
-Jeg vil jo bare spise litt sunnere og komme i litt bedre form, sier andre.

Uten et mål er det vanskelig å lage en plan, og uten en plan mister du mange viktige verktøy som du trenger for å komme dit du vil, også på dager når motivasjonen svikter og du føler at du går på en "smell".

LA OSS TA EN TITT PÅ DET SAMMEN FØRST!

Hvis du har lyst til å spise flere grønnsaker er dette bare et ønske.
Tanken alene kan ikke hjelpe deg med å oppnå målet, til det trenger du konkrete arbeidsoppgaver.

En konkret arbeidsoppgave kan være:
Jeg skal ha frukt og grønt til minst 3 av dagens måltider.

Hvis du har lyst til å komme i gang med trening er dette kun et ønske.
Et mål kan være å trene 3 ganger i uka, men **en konkret arbeidsoppgave kan være:**

Jeg skal trene styrke på studio mandag og onsdag. I helgen skal jeg trene en økt hjemme.

Sett deg små mål og lag konkrete arbeidsoppgaver

FYLL INN MÅL OG ARBEIDSOPPGAVER

Eksempel:
Jeg har som mål å spise mer jevnlig gjennom dagen for å unngå sukkersug.

Jeg vil gjøre klar frokost før jeg legger meg, og ha med et mellommåltid i veska til mellom lunsj og middag.

TIRSDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og skriv ned 3-5 gode vaner du vil holde på, selv når "livet skjer".

F

KJØLESKAPSGRØT MED BÆRTOPPING

M

LYNBAKT POTET MED KLASSISK OST- OG SKINKEFYLL

L

LUKSUS LOMPER - MED EGG OG RØKELAKS

K

YOGHURT BOWL

Hvorfor trene core?

Sterkere kjernemuskulatur gjør det lettere å utføre aktiviteter. Alt fra å løpe, løfte vekter til å ta ned et glass fra øverste hylle eller bøye deg ned for å knyte skoene.

GLASS VANN:

Dagens Økt:

TABATA ABS#2
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Forbered deg på dårlige dager!

DE ER OGSÅ EN DEL AV EN SUNN LIVSSTIL

Den største utfordringen når det kommer til å legge om til en sunnere livsstil er for mange ***kontinuitet****!*
Vi klarer oss bra i en liten periode, så skjer livet, og vi faller tilbake til gamle vaner.

Det som er avgjørende i slike perioder er ikke hvor mange treningsøkter du ikke kom deg på, eller hvor mange ganger du kjøpte sjokolade på butikken, når du bare skulle ha middag.

Det som er avgjørende er hvordan du håndterer disse periodene mentalt og hvor kjapt du kommer deg tilbake til de rutinene du trives best med!

LAG DEG EN LISTE OVER 3-5 SMÅ VANER SOM DU ENKELT KAN IMPLEMENTERE I DIN HVERDAG, OGSÅ I DE DÅRLIGE PERIODENE. OG GJØR ET BEVIST VALG OM Å DRA FREM DISSE NÅR DET BUTTER I MOT.

HVORFOR?

PÅ DENNE MÅTEN FALLER DU IKKE UT AV PLANEN DIN.
DU LYKKES FREMDELES MED Å GJØRE GODE VALG FOR DEG SELV.
DU MESTRER OG DU BEHOLDER DET VIKTIGSTE AV ALT - KONTINUITET!

På dårlige dager skal jeg:

EKS:
DRIKK EN SMOOTHIE TIL FROKOST,
HA ALLTID EN FRUKT I VESKA
START DAGEN MED ET STORT GLASS VANN

ONSDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og fyll inn hva du ser på som gode resultater.

F

GLOWING GREEN SMOTHIEBOWL

M

VINTERSALAT MED ROSMARINKYLLING

L

5 MINUTTERS LUNSJBOX - GRESK SALAT OG KYLLING

K

BAKT SJOKOLADEGRØT MED TOPPING

Må man trene styrke?

Om du kan svare JA på ett eller flere av spørsmålene under burde du trene styrke fullkropp minst 2 ganger per uke:

- Ønsker du en sterkere kropp -
- Ønsker du å stramme opp -
- Ønsker du å bevare muskelmassen din -
- Ønsker du bedre holdning -
- Ønsker du å forebygge ondter-
- Ønsker du å gjøre det lettere å holde vekten etter vektreduksjon.

GLASS VANN:

Dagens Økt:

FIT PÅ 15 Fullkropp
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Resultater

Veldig mange måler suksess av livsstilsvalg på ukonstruktive og demotiverende måter!

Hyppige veiinger er ikke en konstruktiv måte å måle resultater på, fordi vekten variere fra dag til dag.

At du trener mange ganger i løpet av en uke betyr ikke automatisk at du får fremgang på trening, og at du spiste snop på en onsdag betyr ikke at du har hatt en dårlig matuke!

Viktigere enn tall og nummere er:

- hvordan du føler deg - hvor mye energi du har - hvordan du trives med rutinene dine - at du merker fremgang på trening - hvordan klærne sitter - humør og overskudd -

Hvordan sover du?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor mange ganger i løpet av en dag opplever du søtsug?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvor mange porsjoner frukt og grønt spiser du i løpet av en dag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan har kroppen din det etter et måltid?

Føler du deg oppvakt eller blir du fort daff og trøtt?

Hvordan trives du med rutinene dine?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beskriv energinivået ditt dagen igjennom.

TORSDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og lær hvordan du kan justere planen din underveis

F

KJØLESKAPSGRØT MED BÆRTOPPING

M

ALT PÅ ETT BRETT - KYLLINGLÅR MED POTET OG GRØNNSAKER

L

LUKSUS LOMPER - MED EGG OG RØKELAKS

K

YOGHURT BOWL

Hvorfor trene HIIT?

Dette er tidseffektiv trening som utfordrer både hjerte, lunger og muskler!

På mine HIIT økter jobber vi med egen kroppsvekt, med stort fokus på kondisjon, men her får også mage, rumpe og lår en effektiv treningsøkt på kort tid!

GLASS VANN:

Dagens Økt:

HIIT med egen kroppsvekt
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Evaluer & Juster

En ting jeg er særlig opptatt av å lære mine kunder er å EVALUERE og JUSTERE underveis.

Ingenting er skrevet i stein, om noe ikke fungerer for deg og din hverdag – ja så endrer vi det.

Er det stress å spise forskjellig lunsj annen hver dag?
Så spis det samme hver dag.

Får du ikke til å trene 3 dager i uka?
Da kan vi endre treningsprogrammet ditt så du får samme effekt av 2 økter i uka.

Evaluer kosthold:	*Justeringer:*
	01
	02
	03
	04

Evaluer aktivitetsnivå:	*Justeringer*
	01
	02
	03
	04

Evaluer & Juster

Evaluer stressnivå:

Justeringer:

Justeringer:

01

02

03

04

Justeringer

01

02

03

04

FREDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Hvordan påvirker måten du snakker til deg selv din mestringsfølelse og motivasjon?

Gå til neste side for dagens oppgave.

F

GLOWING GREEN SMOOTHIEBOWL

M

LASAGNE SUPPE

L

5 MINUTTERS LUNSJBOX - GRESK SALAT OG KYLLING

K

BAKT SJOKOLADEGRØT MED TOPPING

Må man trene styrke?

Om du kan svare JA på ett eller flere av spørsmålene under burde du trene styrke fullkropp minst 2 ganger per uke:

- Ønsker du en sterkere kropp -
- Ønsker du å stramme opp -
- Ønsker du å bevare muskelmassen din -
- Ønsker du bedre holdning -
- Ønsker du å forebygge ondter-
- Ønsker du å gjøre det lettere å holde vekten etter vektreduksjon.

GLASS VANN:

Dagens Økt:

FIT PÅ 15 Tabata Fullkropp
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Husk at hvordan du velger å snakke til deg selv gjør en stor forskjell!

I stede for:	*Prøv dette:*
Jeg burde trene mer	Jeg ønsker å være mer aktiv
Jeg får ikke trent så mye som jeg vil akkurat nå.	Akkurat nå trenger jeg å prioritere annerledes. Korte treningsøkter kan være like effektive som lange.
Jeg skal prøve å gjøre bedre valg	Jeg øver meg på å ta valg som føles bra for meg!
Jeg burde spise sunnere	Jeg vil fokusere på å spise mer av maten som gir meg god energi og overskudd
Jeg må trene for å komme i form	Jeg velger å trene fordi det gir meg en god følelse og mer energi
Jeg må slutte å spise sukker	Jeg kan spise sukker når jeg vil uten dårlig samvittighet, men jeg trenger ikke å spise det hver dag

Har du "sannheter" eller negative tilbakemeldinger du stadig sier til deg selv? Skriv dem ned, og prøv å omformulere dem.

I stede for:

Prøv dette:

LØRDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Last ned Kurshefte og kostplan til FIT PÅ 15 minutter.

F

KJØLESKAPSGRØT MED BÆRTOPPING

M

LINSECURRY MED SØTPOTET

L

LUKSUS LOMPER - MED EGG OG RØKELAKS

K

YOGHURT BOWL

Hvorfor PowerStretch?

Mine PowerStretch økter er en kombinasjon av yoga, pilates og tradisjonell bevegelighetstrening.

Her får du det beste fra flere verdner, og jobber både med styrke og bevegelighet.

Du bestemmer selv om økten skal vare i 10 eller 20 minutter.

GLASS VANN:

Dagens Økt:

Power Stretch
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

KOM I FORM MED TRENING OG SUNN MAT SOM TAR MAKS 15 MINTTER Å LAGE!

FIT PÅ 15

4 UKERS PLAN!

KOM I FORM MED TRENING OG SUNN MAT PÅ 15 MINUTTER

FIT PÅ 15

4 ukers kostplan

Glem ukentlig food prepp og krevende oppskrifter. Her får du sunn, smakfull og familievennlig mat på maks 15 minutter!

4 ukers Trening plan

Alle økter kan gjøre hjemme, på studio eller ute.
Eneste du trenger av utstyr er manualer eller noe annet tungt som vannflasker eller en sekk med bøker.

Alle økter er med musikk, instruksjon og stoppeklokke/tidtaker

Gjør det til en livsstil!

Lær å sette sammen gode og næringsrike måltider på egen hånd.

Craving og søtsug?
Slik tar du rotta på dem!

Spill på lag med din forbrenning!
Slik fungerer den, og slik får du den til å yte maks!

SØNDAG

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Små seiere blir store! Gå til neste side og skriv ned hva du har gjort av valg/tiltak denne uka, som du er fornøyd med!

F

GLOWING GREEN SMOOTHIEBOWL

M

NAANBRØD - PIZZA

L

5 MINUTTERS LUNSJBOX - GRESK SALAT OG KYLLING

K

BAKT SJOKOLADEGRØT MED BÆRTOPPING

Hva betyr økt hverdagsaktivitet for din helse?

Når man vil ned i vekt har man ofte mye fokus på å forbrenne kalorier via trening, men få er klar over at økt hverdagsaktivitet kan bidra med å øke antall forbrente kalorier per dag, like mye som en treningsøkt!

I tillegg bidrar økt hverdagsaktivitet til mindre risiko for diabetes type 2 og hjerte/kar sykdommer

GLASS VANN:

Dagens Økt:

Valgfri aktivitet
Trykk HER

GRØNNSAKER OG FRUKT:

PER 1000 SKRITT:

ANNTALL MÅLTIDER:

Notater:

Husk å feire dine seiere!

Når vi gjør endringer i livsstilen er det fort gjort å rette fokus på de store tingene, men glemme at det store bilde består av mange små valg, hver eneste dag! Disse dagene har du fått muligheten til å registere noen av disse små valgene i din dagsplan.

Mange tenker at dette er for å få oversikt over hva man ikke får til, men snu heller på det! Dette er det du lykkes med, og det er disse små valgene som vil få deg dit du vil!

Og jeg er helt sikker på at det er mer!
Skriv ned hvilke små valg/tiltak du har gjort denne uka, som du har lykkes med!

Eksempel:
Jeg har lagt meg litt tidligere

M T O T F L S

M T O T F L S

M T O T F L S

M T O T F L S

M T O T F L S

M T O T F L S

M T O T F L S

Glowing green smoothie bowl

LIVSSTIL: 1 porsjon smoothie, 1 ss nøttesmør eller 10 nøtter, 1 neve bær

DIETT: 1 porsjon smoothie, 1 ts nøttesmør eller 5 nøtter, 1 neve bær

INGREDIENSER:

- 2 never frisk spinat
- 0,5 banan
- 2 dl frossen mango
- 4 buketter frossen brokkoli
- 1 dl cottage cheese
- 1 dl gresk yoghurt med vaniljesmak
- Vann til ønsket konsistens

SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene i en blender og blend til ønsket konsistens.

Kjøleskapsgrøt med bærtopping

LIVSSTIL: 1 porsjon grøt, 1 frukt, ubegresnet med bær

DIETT: 1 porsjon grøt, 1-2 dl bær

INGREDIENSER:

Nok til 1:

- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 - 2 ts valgfri søtning
- 1 ss chiafrø
- 5 mandler - hakkede
- 1 dl gresk yoghurt
- 1 dl melk

SLIK GJØR DU:

- Rør sammen alle ingrediensene og sett grøten kaldt over natten.
- Topp med valgfri frukt og bær.
- Anbefaler frosne bær, raskt varmet i en kjele med litt søtning.

5 minutters lunsjbox | gresk salat og kylling

LIVSSTIL: 1 boks, 1 pitabrød

DIETT: 1 boks

INGREDIENSER:

Til en boks:

- 100 gram kyllingpålegg
- 2 ss ferdig kjøpt tatziki
- 5 sorte oliven
- Ubegrenset: tomat, agurk, rødløk, salat
- Livsstil: 1 polarblød

SLIK GJØR DU:

- Del opp salaten.
- Rull sammen kyllingpålegget.
- Ha alt i en boks.
- Tips: Lag gjerne opp for 3 dager av gangen.

Luksus lomper | med egg og røkelaks

LIVSSTIL: 2 lomper som beskrevet, 1 frukt, 1 0% yoghurt

DIETT: 2 lomper som beskrevet, 1 dl friske bær

INGREDIENSER:

- Nok til en:
- 2 lomper
- 1 hardkokt egg
- 50 gram rølelaks eller ett ekstra egg
- 4 ss cottage cheese
- 1 ss grønn pesto
- ruccola, agurk i terninger, rødløk

SLIK GJØR DU:

- Smør lompene med pesto og fyll dem med masse ruccola, agurk i små terninger og rødløk (gjerne syltet)
- Topp med hardkokt egg, røkelaks og cottage cheese (kan erstattes av kesam)

One Pot: Tex Mex gryte med kylling og masse grønnsaker

LIVSSTIL: 1/4 del av gryta, 1/2 avokdo, Ubegrenset med grønnsaker, 5 nachochips

DIETT: 1/4 del av gryta, 1/4 del avokado, Ubegrenset med grønnsaker

INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 400 gram kyllingkjøttdeig
- 1 boks sorte bønner
- 1 gul løk - finhakket
- 1 grønn paprika - i terninger
- 1 rød paprika - i terninger
- 3 gulrøtter - i terninger
- 1 boks mais
- Santa Maria Spice Paste Chicken taco
- 1 boks hakkende tomater
- 0,5 dl kyllingbuljong

Topping:

- Avokado, tomater og rødløk i terninger. Nachos, lime og frisk korinader

SLIK GJØR DU:

- Start med å dele opp alle grønnsakene.
- Ha litt olje i en gryte og stek løken til den er blank. Tilsett kyllingkjøttdeigen og brun den. Ha gjerne på litt salt og pepper. Når kjøttet har fått litt farge tilsetter du paprika og gulrot. Bland sammen godt.
- Rør inn krydder pasten. Tilsett hakkede tomater og kyllingbuljong. La dette småkoke i 5 minutter.
- I mens del opp avokado, lime, tomater og rødløk til topping.
- Hell laken av mais og bønner. Skyll bønnene godt.
- Hell mais og bønner opp i gyta og varm godt opp før servering.

Lynbakt potet med klassisk ost- og skinkefyll

LIVSSTIL: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 2 ss dressing

DIETT: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 1 ss dressing

INGREDIENSER:

- 1 stor bakepotet eller søtpotet per person
- Olje
- Grillkrydder
- 5 skiver kokt skinke per person
- 5 skiver gulost per person
- 2 røde paprika
- 1 rødløk
- 1 boks mais
- Frisk persille
- Ønsket dressing
- Grønn salat

SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i skiver av 1 cm. Pensle dem med litt olje, krydre med grillkrydder og stek i ca. 20 minutter.
- I mens hakker du opp paprika, rødløk og frisk persille.
- Legg en skive kokt skinke oppå en skive gulost, rull sammen og del opp. Gjør dette med alle.
- Når potetene er klare, strør du over ost/skinkerullene, paprika, løk og persille.
- Server med grønn salat og dressing.

Vintersalat med rosmarinkylling

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat, 1 skive brød

DIETT: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram kyllingbryst per person
- 3 kvister frisk rosmarin
- 3 fedd hvitløk - hakket
- 1 ss smør
- Til salaten:
- 1 pose frisk rosenkål
- 3 never frisk spinat
- 3 vårløk - i skiver
- 1 eple - i terninger
- 10 mandler - hakket

Dressing:

- 2 dl sitronsaft (ca. 2 sitroner)
- 2 ss sterk sennep
- 4 ss honning

SLIK GJØR DU:

- Start med å snitte rosenkålen i strimler og grovhakk spinaten.
- Rør sammen ingrediensene til dressingen og hell dette over rosenkålen og spinaten. Bland sammen godt.
- Del kyllingbrystene på tvers, nesten helt igjennom, slik at du kan brette dem ut til en «sommerfugel».
- Ha på litt salt og pepper.
- Varm opp en stekepanne og ha i smør, hvitløk og frisk rosmarin. Når smørret er smeltet steker du kyllingen.
- Først på høy varme til du får en god stekeskorpe på hver siden, så på middels varme til de er gjennomstekt.
- Tilsett vårløk, epler og mandler i salaten og server med kyllingen.

Alt på ett brett | Kyllinglår med potet og grønnsaker

LIVSSTIL: 150 g kylling, 1/4 av retten, 1 frukt, 2 ss aioli

DIETT: 150 g kylling, 1/4 av retten, 1 ss aioli

INGREDIENSER:

- 900 g kyllinglår
- 6 store poteter
- 4 gulrøtter
- 1 stor gul løk
- 3 fedd hvitløk
- Olje
- 1 ts spisskummen
- 1 ts oregano
- 1 ts basilikum
- 1 ts rosmarin
- 1 ts salt
- Pepper
- Ferdig kjøpt aioli

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 260 grader.
- Kutt opp alle grønnsakene i biter og bre dem utover et kledd stekebrett.
- Ha over olje og krydder, og bland det sammen med hendene.
- Krydre kyllinglårene og legg dem oppå grønnsakene.
- Stekes midt i ovnen i 40-45 minutter.

Lasagne suppe

LIVSSTIL: 5 dl suppe, 1 frukt

DIETT: 5 dl suppe

INGREDIENSER:

- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 rød paprika
- 1 squash
- 7 dl kyllingbuljong
- 500 g hakket tomat
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 2 ts tørket oregano
- 2 ts tørket basilikum
- 1 dl lett kremfløte
- 4 lasagneplater

SLIK GJØR DU:

- Del opp løk, hvitløk, squash og paprika.
- Ha litt olje i en gryte. Start med å steke hvitløk, løk, squash til dette blir mykt. Tilsett kjøttdeig og stek v gjennomstekt.
- Tilsett krydder, kyllingbuljong og hakkede tomater. smak til med sukker og salt.
- Knekk opp lasagneplatene og ha dem i suppa. La til platene er kokt ferdig.
- Rør inn fløten og server.

Linsecurry med søtpotet

LIVSSTIL: 1/3 av gryta, 1 grovt pitabrød

DIETT: 1/3 av gryta

INGREDIENSER:

- 3 fedd hvitløk
- 1 ss revet ingefær
- 1 gul løk
- 1 gulrot
- 1 stor søtpotet
- 1 ss karri
- 1 ss gurkemeie
- 4 dl lett kokosmelk
- 6 dl grønnsaksbuljong
- 2 dl grønne linser (tørre) eller to bokser ferdig kokte
- 2 ss peanøttsmør
- 1 ts salt
- 1 neve spinat

SLIK GJØR DU:

- Start med å skrelle søtpoteten og del opp i små biter. Hakk løk og gulrot. Finhakk hvitløk og riv ingefær.
- Skyll linsene.
- Ha litt olje i bunn av en kjele. Start med å steke løk og hvitløk til dette blir blankt. Tilsett ingefær, karri og gurkemeie.
- Ha så opp i søtpotet og gulrot. Stek dette på middelsvarme i 5 minutter.
- Hell over kokosmelk, grønnsaksbuljong og linser. Kok opp og la retten småkoke til søtpoteten og linsene er møre. Har du brukt tørre linser tar dette ca. 15 minutter.
- Smak til med salt og limesaft, før du tilsetter spinat rett før servering.

Naanbrød-Pizza

LIVSSTIL: 1 pizza en naanbrød eller 2 pizza av pitabrød, 1 ss dressing, Grønn salat, 1 frukt

DIETT: 1 pizza en naanbrød eller 2 pizza av pitabrød, Grønn salat

INGREDIENSER:

Nok til 2:

- 1 Naanbrød - gjerne fullkron - eller 2 pitabrød
- Ferdig pizzasaus - rød
- 50 gram revet ost
- 4 skiver spekeskinke
- Ønsket grønt

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Start med å dele Naanbrødet/pitabrødene i to på langs, slik at du får 2 tynne pizzabunner. Av Pitabrødene får du da 4 små bunner – to til hver person.
- Smør hver bunn med pizzasaus, topp med revet ost, skinke og ønsket grønt.
- Stekes midt i ovnen i 7 til 10 minutter.
- Server med grønn salat.

Bakt sjokoladegrøt med topping

LIVSSTIL: 1 porsjon grøt, 3 ss sukkerfri vaniljeyoghurt, 10 nøtter, Valgfri frukt/bær

DIETT: 1 porsjon grøt, 3 ss sukkerfri vaniljeyoghurt, 5 nøtter, 1 dl bær

INGREDIENSER:

Nok til 1 porsjon:

- 1 dl havremel
- 1-2 ts bakekakao
- 2 ss Sukrin Gold eller annen søtning
- 0,5 ts bakepulver
- 1 egg
- Litt vann

SLIK GJØR DU:

- Disse holder seg fint i kjøleskapet i inntil 5 dager, så mitt tips til deg er å lage opp til flere dager når du først lager en.
- Jeg lager en porsjon i en liten ildfast form ca. 10 x 5 cm, men du kan også bruke muffinsformer. Du trenger 2 store muffinsformer til 1 porsjon.

- Sett ovnen på 180 grader.
- Visp sammen alle ingrediensene. Tilsett litt vann for å få en glatt kakerøre.
- Stekes midt i ovnen i ca. 13 minutter
- Sjekk om kaka er ferdig ved å stikke en pinne/tannpirker inn i midten. Når det ikke er noe røre på pinnen er kaka ferdig.
- Avkjøl, topp med yoghurt, nøtter, frukt og bær.

Yoghurt bowl

LIVSSTIL: 1 porsjon yoghurt m/cottage cheese, 1 frukt, Ubegrenset med bær, 10 nøtter / 1 ss nøttesmør

DIETT: 1 porsjon yoghurt m/cottage cheese, Ubegrenset med bær, 5 nøtter / 1 ts nøttesmør

INGREDIENSER:

Nok til en:

- 1 dl sukkerfri yoghurt - gjerne gresk type
- 1 dl cottage cheese

SLIK GJØR DU:

- Rør sammen yoghurt og cottage cheese.
- Topp med bær og nøtter