



fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG

KOSTPLANER

- OPPSKRIFTER • HANDLE-
- LISTER • DAGBOK/LOGG •
- TRENINGSPLAN • TRENINGS-
- FILMER • MENTALE VERKTØY
- UKENTLIGE TEMAER • LIVE-
- TRENINGER • UBEGRENSET
- OPPFØLGING

INNHOOLD

NÅR ER DU FIT?

UKE 1: EVALUER DEG SELV FØR START

Måling og vekt?

Formtest

Motivasjon og resultater

Er du klar for en NY uke

SLIK BRUKER DU KOSTPLANEN

Det skal være lett å leve sunt

Noe du ikke liker eller tåler

Hvilken kostplan skal du følge?

Hva med drikke

UKE 1:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 2: MÅL OG ARBEIDSOPPGAVER

Dine oppgaver denne uka

Månedens mål

UKE 2:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 3: KOSTHOLD OG TRENING TILPASSET DEG

Hemmeligheten bak mine kost og treningsplaner

Hvor ofte trenger du å trene?

Min personlige anbefaling – og hvorfor!

Må du trene kondisjon?

Må jeg trene for å gå ned i vekt?

UKE 3:

Kostplan, treningsplan og dagbok/logg

Oppskrifter

Handleliste

UKE 4: KALORIER INN VS. KALORIER UT

Bli kjent med din forbrenning.

Hvilke faktorer påvirker hvordan kroppen din omsetter mat til energi, og bruker den energien?

UKE 5 - ER DU KLAR FOR Å GJØRE DETTE TIL DIN LIVSSTIL? HVOR FIT KAN DU BLI PÅ 100 DAGER?

Jeg ønsker det aller beste for min kropp!

Jeg vil ha energi til å takle hverdagens utfordringer, føle meg sterk, og jeg vil faktisk ha en kropp som jeg føler meg flott, sunn og glad i! Det må være lov å si det!

Hvis du ga deg selv 100 dager, med fokus på DEG.

På mat som gir deg god energi, trening tilpasset din hektiske hverdag og en plan som tar deg steg for steg mot målet ditt. Hvor FIT tror at du kan bli?

La oss sette igang!

NÅR ER DU FIT?

Når jeg føler meg

.....

Når jeg fokuserer på

.....

Når jeg spiser mat som

.....

**Når jeg møter utfordringer
ved å**

Når jeg tar valg som

.....

Når kroppen min er

.....

Hvor FIT kan du bli?

Evaluer deg selv før start

Før vi kan lage en plan som skal ta deg dit du vil er det viktig at du vet hva du faktisk ønsker å oppnå, og hvor du er i dag i forhold til dette målet!

Denne første uka på FIT PÅ 30 DAGER får du derfor et sett oppgaver av meg som skal hjelpe deg med akkurat dette.

Om du printer ut kurshefte eller noterer deg resultatene i et lite hefte er ikke så nøye, men det er svært viktig at du tar deg tid til dette.

For hvordan skal vi kunne lage en god plan, ikke du vet hva målet er?

Hvordan skal du vite om planen din virker om ikke du vet hvor du startet?

Oppgave 1:

NÅR ER DU FIT?
Fyll inn skjema på side 1

Oppgave 2:

Gjennomfør minst en av formtestene!
Test din styrke, kondisjon eller begge.

Oppgave 3:

Fyll ut ukas prioriteringer

Måling og vekt?

Noe av formålet med evaluering, testing og måling er så klart at motivasjon.

Det er et av flere verktøy du skal få av meg som skal motivere deg på tunge dager og gi deg lyst til å jobbe videre!

Om det gjør deg lei, frustrert eller demotivert – ja, da virker det mot sin hensikt.

Dette er også en av grunnene til at jeg sjeldent opplever hyppige veiinger som en god metode for å måle fremgang!

Du visste kanskje ikke at vekten kan variere flere kilo fra dag til dag?
Uten at det betyr at du ikke har gått ned i vekt!

På samme måte betyr ikke et bestemt antall treningsøkter i uka det samme som god fremgang på trening!

Å kutte ut visse typer matvarer i x antall dager er heller ikke en god måte å motivere seg på eller se fremgang på!

**Jeg anbefaler at du veier deg maks 1 gang i måneden
– og at du alltid bruker målebånd når du veier deg!**

**Mål deg rett over navlen, på ditt bredeste punkt
Rundt hofter/rumpe og rundt brystet!**

DÅRLIGE MÅTER Å MÅLE FREM- GANG PÅ

Hyppige veiinger

Tallet på vekten

Hvor mange dager du klarer å gå uten sukker og "usunn" mat

Hvor mange treningsøkter du trener pr uke

GODE MÅTER Å MÅLE FREM- GANG PÅ

Hvordan du FØLER deg

Hvordan klærne sitter

Hvor mye energi du har

Om du trives med rutinene dine

At kroppen er glad

At du merker fremgang på trening

Veiing og måling hver 4. uke

Formtest

Mange synes at formtest er skummelt, spesielt første gangen.
Men husk nå hvorfor du har meldt deg på dette kurset,
og at jeg har sagt at du skal få en plan som passer deg
og din hektiske hverdag!

Jeg kan garantere at du ikke skal trene en dag mer enn du har tid
og overskudd til i løpet av disse 100 dagene,
og jeg kan garantere at når du tar denne testen om igjen
om 1 måned, så vil du se fremgang!

Ved å gjøre denne testen jevnlig vil du tvert i mot få en fin oversikt
over hva din innsats og jevnlig fysisk aktivitet har å si
for deg å din kropp!

STYRKETEST

Måned 1

Måned 2

Måned 3

Måned 4

Måned 5

PLANKE

Mål antall sekunder du klarer å holde planken

KNEBØY

Max antall rep med egen kroppsvekt eller vekter.
Husk å bruke samme motstand

PUSHUPS

Tell max antall rep du klarer på tær eller knær

KONDISJONSTEST

Måned 1

Måned 2

Måned 3

Måned 4

Måned 5

MÅL OPP 400 M PÅ ET FLATT OMRÅDE

Hvor mange ganger klarer du å fullføre 400 meter på 12 minutter?

Motivasjon og resultat

Å måle fremgang underveis av dette programmet er utrolig viktig! Ikke bare vil det hjelpe på motivasjonen de dagene den svikter, men det skal også hjelpe deg å gjøre de justeringer som må til underveis for at du skal sitte igjen med en livsstil du trives i og et resultat du er stolt av!

Jeg anbefaler at du går igjennom spørsmålene under her, og testene på neste side 1 gang i måneden!

Hvordan sover du?

Sover du godt og våkner uthvilt?

Hvor mange ganger i løpet av en dag føler du at blodsukkeret synker og du får lyst på søtsaker og rask energi?

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

Hvordan har kroppen din det etter et måltid?

Blir du daff eller føler du deg oppvakt?

Hvordan har magen din det?

Føler du deg ofte oppblåst og utilpass?

Beskriv energinivået ditt på ettermiddagen.

Hvordan er det å komme seg på trening?



Nå som du vet når du føler deg FIT, og hvor du er i dag i forhold til dette, er det på tide å sette deg et konkret mål for måneden og lage noen konkrete arbeidsoppgaver som hjelper deg med å jobbe mot dette målet.

Om målet ditt er å spise sunnere, så hjelper det lite om ikke du har tenkt over hvordan du skal gjennomføre dette! Sørg også for at arbeidsoppgavene dine har fokus på det du ønsker å gjøre/ting du vil ha i hverdagen din!

DÅRLIG ARBEIDSOPPGAVE FOR Å SPISE SUNNERE: Jeg skal ikke spise sukker, pasta eller brød.

GOD ARBEIDSOPPGAVE FOR Å SPISE SUNNERE: Jeg skal spise minst 1 type grønnsak til hvert måltid

I tillegg til månedsmål og arbeidsoppgaver vil jeg at du gjør EN avtale med deg selv hver uke. Og prioriterer å holde denne!

Min avtale med meg selv denne uka er å trene 2 fullkroppssøker!

ER DU KLAR FOR EN NY UKE?

Min #1 prioritet denne uka er

.....

Hvis det ikke går som planlagt skal jeg

Jeg skal få dette til ved å

.....

For å føle meg vil jeg

Jeg ønsker å oppnå dette fordi

Denne uka vil jeg gjerne føle meg

Slik bruker du kostplanen

Det skal være lett å leve sunt

Jeg vet at hverdagen er travel og at en sunn livsstil ikke = kompliserte løsninger og timelange forberedelser på kjøkkenet.

Derfor har jeg basert kostplanene mine på at du veksler mellom to ulike frokoster hver uke og to ulike lunsjer, men med innslag av restelunsj fra enkelte middager.

Dersom du ikke vil følge mine forslag til punkt og prikke, kan du komponere egne retter basert på oversikten på de neste sidene, eller sette sammen din egen kostplan ut ifra mine oppskrifter på www.fitfocus.no. Du har flere hundre å velge i mellom, med ferdige porsjonsbeskrivelser til!

Noe du ikke liker eller ikke tåler?

Oversikten på neste side kan også brukes for å bytte ut matvarer du ikke liker eller ikke tåler. For eksempel kan 10 nøtter byttes ut med 1/2 avokado eller 2 ss frø.

DIETT PASSER FOR:

- deg som ikke trener 1-3 ganger per uke
- deg som har en stillesittende hverdag
- deg som ønsker å gå ned i vekt

DIETT planen er laget for deg som har et ønske om å gå ned i vekt. Den inneholder litt mindre porsjoner og litt annet tilbehør enn det LIVSSTIL planen gjør.

Den er også laget for deg som ikke har mulighet til å trene mer enn 1 til 3 ganger per uke. Men husk at vektreduksjon handler om å forbrenne mer enn du spiser, og at god helse, overskudd og energi handler om mer enn buksestørrelsen din. Jeg håper derfor at denne boken kan inspirere deg til å finne noen gode treningsrutiner som gir deg og kroppen din et skikkelig boost i hverdagen!

LIVSSTIL PASSER FOR:

- deg som ønsker å holde vekten
- deg som trenger inspirasjon til en sunn livsstil
- deg som har en fysisk krevende hverdag
- deg som trener 4 ganger eller mer hver uke

LIVSSTIL er laget som et verktøy for deg som har nådd ditt vekt mål. Planen skal gjøre det enkelt for deg å holde vekten, den skal gjøre det enkelt for deg å leve sunt.

Samtidig kan det være den rett kostplanen for deg som vil gå ned i vekt, om du har en fysisk krevende hverdag eller trener hardt 4 ganger i uka eller mer.



Hvert hovedmåltid skal inneholde:

Du komponerer enkelt din egen kostplan ved å velge en proteinkilde, en fettkilde og en karbohydratkilde til hvert hovedmåltid + ubegrenset grønnsaker, frukt og bær.

Du kan også sette sammen din egen kostplan ved å velge oppskrifter fra www.fitfocus.no

Det eneste du trenger å tenke på da er at hver dag inneholder en oppskrift fra frokost, en fra lunsj, en fra middag og en fra kvelds og at du følger porsjonsbeskrivelsene.

TIPS:

Bruk favoritt funksjonen i oppskriftsarkivet for å sette sammen din egen kostplan!

PROTEINKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

150 gram kylling eller kalkun

150 gram oksekjøtt

150 gram svinekjøtt

150 gram kjøttdeig med maks 10% fett

2 egg

200 gram skyr, Gresk yoghurt, kvarg, Kesam eller cottage cheese

200 gram skalldyr

200 gram hvit fisk

150 gram laks, ørret, makrell, sild eller annen fet fisk

250 gram bønner eller linser – tilberedt

30 gram proteinpulver

**Alle oppskrifter du får fra meg inneholder
porsjonsbeskrivelse for både LIVSSTIL og DIETT.**

**Disse listene trenger du kun å bruke om det er matvarer du ønsker å
BYTTE ut, som du ikke TÅLER eller om du vil komponere egne etter.**

FETTKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

1/2 avokado

10 nøtter uten salt

2 ts nøttesmør

2 ts smør

2 ts mayonaise

1 ss planteolje

2 ss frø

2 skiver ost
(ikke lett)

2 ss fetaost

2 ss fløte

2 ss dressing

KARBOHYDRATER

Velg en til hver hovedmåltid

1 dl ferdig kokt fullkornsrís

1 dl ferdig kokt
fullkornspasta

1 skive grovt brød
eller 1 proteinrundstykke

2 knekkebrød med mye frø

1 dl havregryn

1 dl quinoa

2 små poteter

**Ubegrenset
med frukt, bær og
grønnsaker**

Hvert hovedmåltid skal inneholde:

Du komponerer enkelt din egen kostplan ved å velge en proteinkilde, en fettkilde og en karbohydratkilde til hvert hovedmåltid + ubegrenset grønnsaker, frukt og bær.

Du kan også sette sammen din egen kostplan ved å velge oppskrifter fra www.fitfocus.no

Det eneste du trenger å tenke på da er at hver dag inneholder en oppskrift fra frokost, en fra lunsj, en fra middag og en fra kvelds og at du følger porsjonsbeskrivelsene.

TIPS:

Bruk favoritt funksjonen i oppskriftsarkivet for å sette sammen din egen kostplan!

PROTEINKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

150 gram kylling eller kalkun

150 gram oksekjøtt

150 gram svinekjøtt

150 gram kjøttdeig med maks 10% fett

2 egg

200 gram skyr, Gresk yoghurt, kvarg, Kesam eller cottage cheese

200 gram skalldyr

200 gram hvit fisk

150 gram laks, ørret, makrell, sild eller annen fet fisk

250 gram bønner eller linser – tilberedt

30 gram proteinpulver

**Alle oppskrifter du får fra meg inneholder
porsjonsbeskrivelse for både LIVSSTIL og DIETT.**

**Disse listene trenger du kun å bruke om det er matvarer du ønsker å
BYTTE ut, som du ikke TÅLER eller om du vil komponere egne etter.**

FETTKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

1/4 avokado

5 nøtter uten salt

1 ts nøttesmør

1 ts smør

1 ts mayonaise

1 ts planteolje

1 ss frø

1 skiver ost
(ikke lett)

1 ss fetaost

1 ss fløte

1 ss dressing

KARBOHYDRATER

**Velg 1 alternativ til 2 av dagens
hovedmåltider**

1 proteinrundstykke

2 knekkebrød med mye frø

1 dl havregryn

1 dl ferdig kokt quinoa/byggris/
linsepasta

FRUKT OG GRØNT

**Spis mest
brokkoli, agurk, paprika,
salater, løk, stangselleri,
asparges, tomater, diverse kåler,
fennikel, erter, sellerirot,
gulrøtter**

**Inntil 3 frukt om dagen
- ubegrenset med bær**

Jeg er strengt i mot telling av kalorier, når det kommer til det daglige kostholdet og mat.

Hvorfor?

Først og fremst fordi jeg vet at du ikke trenger å bruke kostbar tid, energi på, og skape negative følelser rundt mat, for å få de resultatene du ønsker deg!

Mat er ikke fienden, det er tvert i mot et av dine viktigste hjelpemidler for å nå målene dine, ha god energi i hverdagen og ha det bra!

Jobben med å hjelpe deg velge mat og spise på en måte som hjelper deg mot ditt mål har jeg gjort, men i dag skal vi se litt på hva som påvirker hvor mange kalorier du forbrenner!



Dette kan du drikke

Uten mat og drikke - duger helten ikke!
Visste du at vann/væske er et essensielt næringsstoff? Altså er næringsstoff kroppen ikke produserer selv om som må tilføres!
Vann er også viktig for flere viktige prosesser i kroppen, og selv den minste dehydrering påvirker deg.

Sett deg som mål å drikke 1-2 liter per dag.

Du kan drikke sukkerfri drikke, også sukkerfri brus og saft.

Drikk gjerne te, men vær oppmerksom på at enkelt er vanndrivende.

Hva med kaffe?

Drikk gjerne kaffe, men prøv å unngå å drikke koffeinholdig drikke etter klokka 18:00. God søvn er viktig for overskudd i hverdagen.

FLYTENDE KALORIER OG VEKTREDUKSJON!

Om målet ditt er å gå ned i vekt vil jeg anbefale deg å spise kaloriene dine, ikke drikke dem.



DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURTBOWL

M

YTREFILET MED
KREMETE GRØNNSAKER

L

HAVRESKIVER

K

HAVREPANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

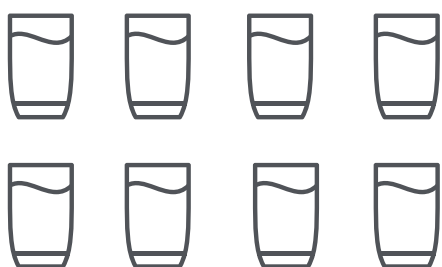
INTERVALLER



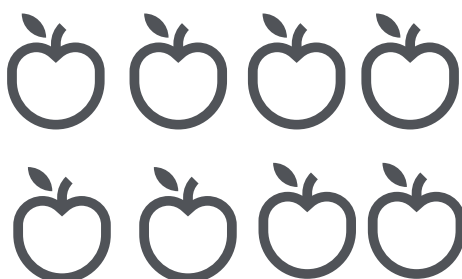
HVORDAN VAR ØKTA?



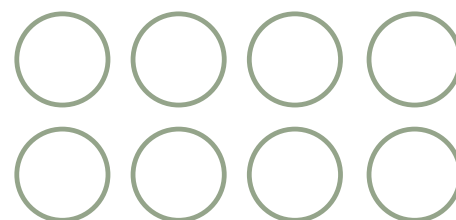
GLASS VANN:



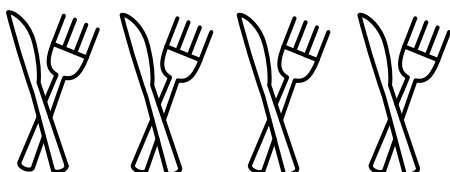
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

fitfocus

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

KYLLING MED KOKOS
OG SØTPOTET

L

CHEESY EGGERØRE

K

SNACK PAPRIKA &
SMOOTHIE

DAGENS TRENINGSPLAN

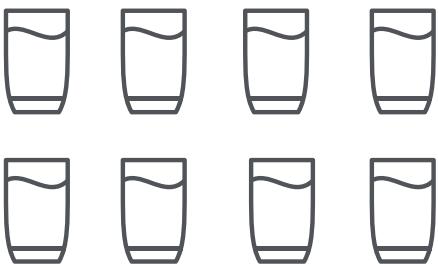
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKTIVITET



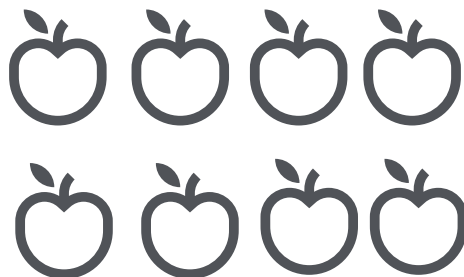
HVORDAN VAR ØKTA?



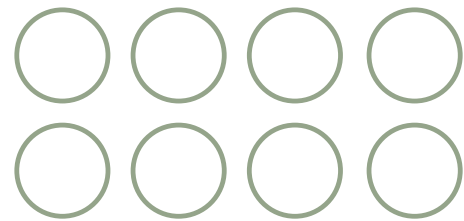
GLASS VANN:



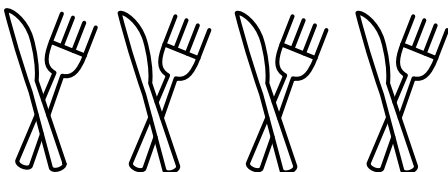
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

fitfocus

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURTBOWL

M

LAKS MED
GRØNNSAKER OG
DILLSAUS

L

HAVRESKIVER

K

HAVREPANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

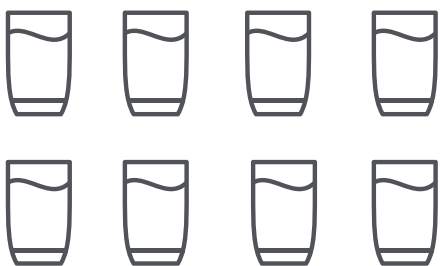
STYRKE



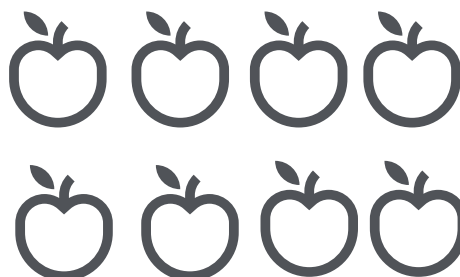
HVORDAN VAR ØKTA?



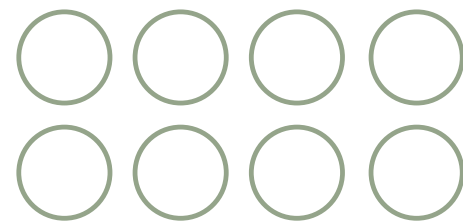
GLASS VANN:



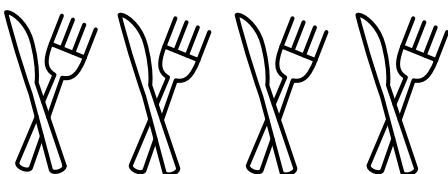
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

FYLT PAPRIKA -
TEXMEX

L

CHEESY EGGERØRE

K

SNACK PAPRIKA &
SMOOTIE

DAGENS TRENINGSPLAN

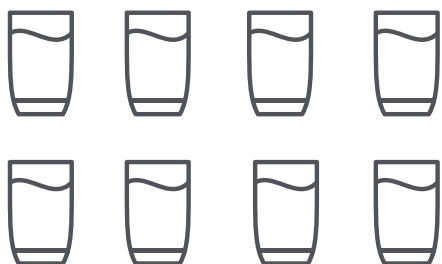
CORE/MAGETRENING



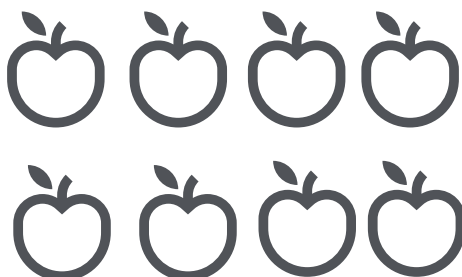
HVORDAN VAR ØKTA?



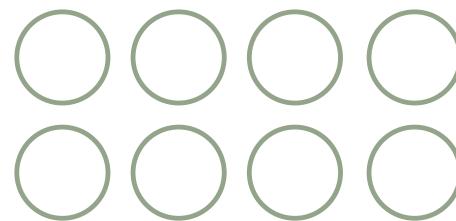
GLASS VANN:



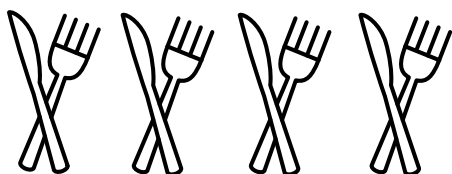
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

fitfocus

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURT BOWL

M

SUNN
FAMILIEPIZZA

L

HAVRESKIVER

K

HAVREPANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

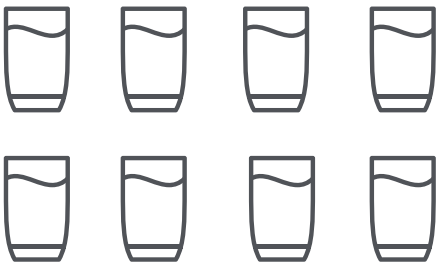
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKIVIET



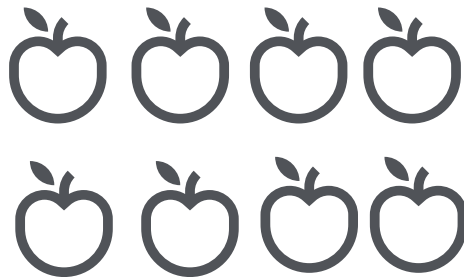
HVORDAN VAR ØKTA?



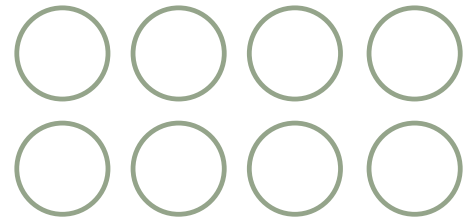
GLASS VANN:



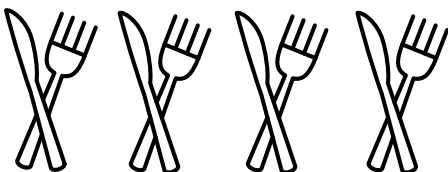
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

fitfocus

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

MAKARONIGRATENG

L

CHEESY EGGERØRE

K

SNACK PAPRIKA &
SMOOTHIE

DAGENS TRENINGSPPLAN

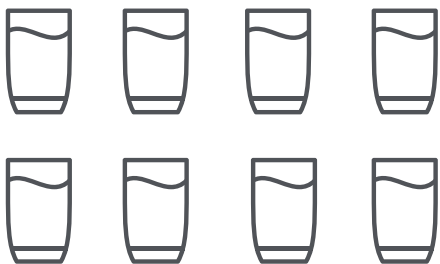
STYRKE



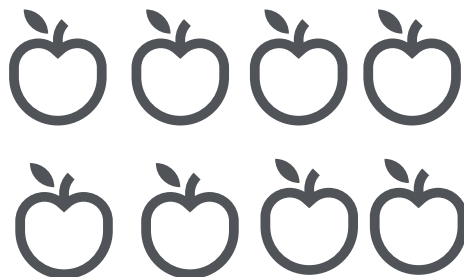
HVORDAN VAR ØKTA?



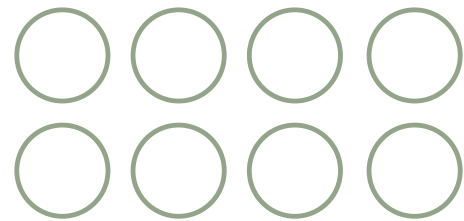
GLASS VANN:



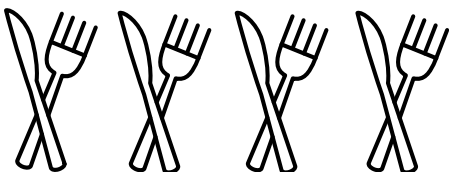
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

fitfocus

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURTBOWL

M

KIKERTCURRY

L

HAVRESKIVER

K

HAVREPANNEKAKER

DAGENS TRENINGSPLAN

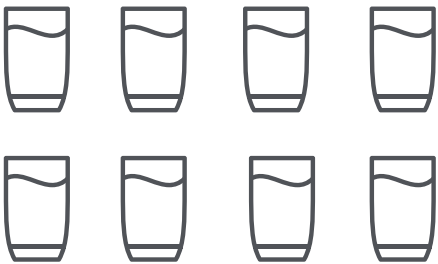
INTERVALLER ELLER

GÅ TUR

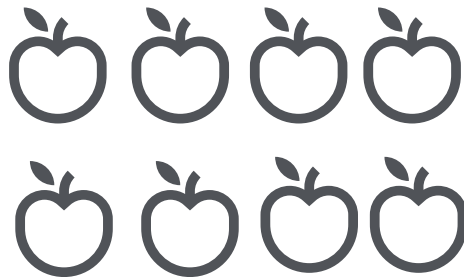
HVORDAN VAR ØKTA?



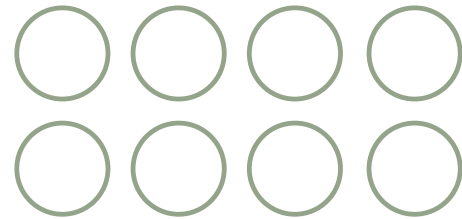
GLASS VANN:



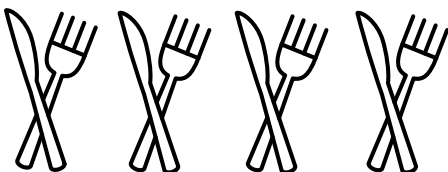
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

FROKOST

BASISMÅLTID : YOGHURT/KESAM/COTTAGE CHEESE BOWL



Ingredienser

200 gram yoghurt uten sukker, kesam eller cottagecheese

Slik gjør du

Livsstil

200 gram yoghurt, 1 frukt, 1 ss nøtter/nøttesmør, 4 ss granola/power pulver

Diett

200 gram yoghurt, Bær, 4 ss granola/power pulver

FROKOST

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG | OG GRØNT TILBEHØR



Ingredienser

2 skiver Wasa sport
knekkebrød
1 beger 0% yoghurt
Pålegg
Grønnsaker
Frukt

Slik gjør du

Velg 1 porsjon pålegg til hvert knekkebrød:
1 egg
3 skiver magert pålegg
50 gram skaldyr
30 gram fet fisk
2 ss leverpostei
1 skive ost
3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
1/2 avokado + 1 tomat

Livsstil

Ubegrenset med frukt og grønt, 1 beger 0% yoghurt

Diett

1 beger 0% yoghurt, Ubegrenset med grønnsaker

LUNSJ

LYNRASKE HAVRESKIVER MED PÅLEGG



Ingredienser

Oppskriften gir 4 skiver:
3 dl lettkokte havregryn
1 dl kokende vann
1 egg
1 klype salt
1/2 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.

Rør sammen alle ingrediensene og bre røren utover et kledd stekebrett.

Stekes midt i ovnen i 10-12 minutter.

Livsstil

2 skiver, 2 ss mager smøreost, 2 skiver gulost, 2 skiver kokt skinke, Salat og grønt tilbehør, 1 frukt, 1 beger 0% yoghurt

Diett

2 skiver, 2 ss mager smøreost, 4 skiver kokt skinke, Salat og grønt tilbehør, Bær, 1 beger 0% yoghurt

LUNSJ

CHEESY EGGERØRE | MED SOMMERLIGE GRØNNSAKER



Ingredienser

Til 1 person:
2 egg
1/2 liten boks cottage cheese
5 små tomater
1/2 gul løk
1/4 squash
1/2 liten boks mais
Ønsket krydder / urter

Slik gjør du

Sett ovnen på 180
Del opp alle grønnsakene og stek i litt olje.
Mos egg og cottage cheese med en stavmikser/blender.
Slå dette over grønnsakene og stek.

Livsstil

1 porsjon eggerøre med grønnsaker, 2 lomper / 2 knekkebrød, 1 frukt

Diett

1 porsjon eggerøre med grønnsaker, 1 frukt

MIDDAG

ALT I ETT: YTREFILLET OG KREMETE GRØNNSAKER



Ingredienser

400 gram ytrefillet av svin
1 brokkoli
3 gulrøtter
1 gul løk
1 gul paprika
2 syltige epler
3 never spinat/grønncål
1 boks Lett Creme fraiche
2 ss tomat pure
2 ts paprikapulver
2 ts tørket oregano
1 boks hakkede tomater

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Del ytrefiletten opp i biter, ca 2 cm tykke. Krydre med salt og pepper og brun dem rask i en panne. Sett til side.

Del opp brokkoli (også stilken), gulrøtter, løk, paprika og epler i terninger. Fres dette raskt i pannen.

Legg grønnsaker og kjøtt i en ildfast form.

Rør sammen creme fraiche, hakkede tomater, tomatpure og krydder. Hell dette over.

Stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter

Livsstil

100 gram kjøtt, Ubegrenset med grønnsaker, 1 dl ris

Diett

100 gram kjøtt, ubegrenset med grønnsaker

MIDDAG

ALT I ETT | KYLLING MED KOKOS OG SØTPOTET



Ingredienser

1 kyllingfilet per person
1 ss gurkemeie
2 ts tørket ingefær
3 ss olje
2 sjalottløk
2 fedd hvitløk
2 cm frisk ingefær
1/2 td cayennepepper
1 dl koriander / basilikum
1 mellomstor søtpotet
2-4 dl kyllingbuljong
2 bokser kokosmelk
2 ss fiskesaus
4 dl spinat
1 lime, saften
Grove pitabrød

Slik gjør du

Ta frem en gryte og ha i olje, gurkemeie og tørket ingefær. Bland sammen og tilsett kyllingen. Bland godt slik at kyllingen er dekket, og la den hvile i 5 minutter. Brun kyllingen på begge sider. Ca. 2 minutter på hver side.

Kutt opp sjalottløk, hvitløk, urter og riv ingefæren. Tilsett dette i gryta og rør rundt.

Kutt opp søtpoteten i terninger og tilsett denne og krydder. Skru ned varmen og tilsett 2 dl buljong, kokosmelk og fiskesaus.

Kok opp og la det koke i 20-30 minutter, til kyllingen er gjennomkokt. Er sausen for tykk, tilsetter du mer buljong.

Rør inn spinat og limesaft. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer krydder.

Stek pitabrødene som anvist på pakken.

Livsstil

1 kyllingfilet, 1/4 av sausen, grønn salat, 1 dl ris

Diett

1 kyllingfilet, 3 ss saus, grønn salat, 1 frukt

MIDDAG

ONE POT: LAKS MED GRØNNE GRØNNSAKER OG KREMETE DILLSAUS



Ingredienser

125 gram laks per person
1 squash
1 stor brokkoli
1 gul løk
3 fedd hvitløk
1 bunt frisk persille
3 dl lett matfløte
salt
pepper

Slik gjør du

Ha salt og pepper på fisken. Del opp løk, brokkoli, brokkoli stilken, squash og løk i små firkanter. Finhakk hvitløken. Hakk drillen grovt.

Start med å steke fisken i litt olje på middels varme. Ca. 3 minutter på hver side. Legg fisken over på et fat

.Stek først hvitløk og løk til løken blir blank. Tilsett squash og brokkoli + stilk og stek videre på middels varme i ca. 5 minutter. Hell over matfløte og rør inn ca. halvparten av dillen. La det småkoke i et par minutter, smak til med salt. og pepper.

Hell over fisken, pynt med dill og server.

Livsstil

1 bit fisk, Ubegrenset med grønnsaker, 3 ss saus, 1 frukt

Diett

1 bit fisk, 1/2 tallerken grønnsaker, 1 ss saus

MIDDAG

FYLT PAPRIKA – TEXMEX



Ingredienser

4 snackpaprika
400 g karbonadedeig
Olje
1 ss tacokrydder
1/2 boks hakkede tomater
1 dl oksebuljong
150 g kidneybønner
50 g revet cheddar
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Stek kjøttdeigen og tilsett tacokrydderet. Tilsett hakkede tomater og buljong, og la det småkoke i 3 minutter.

Ha i kidneybønnene.

Del paprikaene på langs og fjern kjernen.

Fordel fyllet i paprikaene og topp med revet ost.

Stekes i en ildfast form, midt i ovnen i ca. 20 minutter.

Livsstil

2 halve paprika med fyll, 1/2 avokado, 3 ss kesam, 1 frukt

Diett

2 halve paprika med fyll, 3 ss kesam, 1/4 avokado

MIDDAG

SUNN FAMILIEPIZZA



Ingredienser

12 dl havregryn
4 dl kokende vann
4 egg
1/2 ts salt
2 ts bakepulver
Topping:
3 bokser hakket tomat
200 g revet ost
Valgfrie grønnsaker
400 g magert kjøtt

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.

Rør sammen alle ingrediensene og bre røren utover et kledd stekebrett.

Forstekes midt i ovnen i 7-10 minutter.

Ta ut bunnen og legg på toppingen, stekes deretter videre i 12-14 minutter.

Livsstil

3 stykker (på størrelse med en brødiskive), Grønn salat

Diett

2 stykker (på størrelse med en brødiskive), Grønn salat

MIDDAG

MAKARONIGRATENG | MED GRØNNSAKER OG PØLSE



Ingredienser

600 g kylling kjøttpølser
1 paprika, i terninger
1 brokkoli
1 rødløk
2 vårløk
100 g makaroni, fullkorn
200 g revet ost
2 ss smør
2 ss hvetemel
4 dl melk
Salt
Pepper
Olje

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader og kok makaronien og brokkolien.

Smelt smøret i en kjele ved middels varme. Tilsett melet og rør det godt inn slik at det blir en tykk og jevn masse. La det surre under omrøring i ca 2 minutter. Tilsett melk, litt om gangen, og rør godt med en visp. Kok opp under omrøring. La sausen småkoke i ca 5 minutter. Rør av og til og smak til med salt og pepper.

Kutt pølser i skiver og stek dem raskt i olje sammen med kuttet paprika, løk og vårløk.

Vend kokt makaroni inn i den hvite sausen sammen med pølseblandingen, brokkolien og halvparten av osten.

Ha alt i en ildfast form og strø over resten av osten.

Stek formen i ovnen på 200 grader til osten er gyllen, ca 15 minutter.

Livsstil

1/5 av gratengen, Grønn salat, 1 frukt

Diett

1/5 av gratengen, Grønn salat

MIDDAG

KIKERT CURRY – MIDDAG PÅ 10 MINUTTER



Ingredienser

1 rød løk
3 fed hvitløk
3 ss rød currypaste
2 dl grønnsaksbuljong
2 bokser kikerter
3 never frisk spinat
4 dl lett kokosmelk

Slik gjør du

Del opp løk og hvitløk.

Hell vannet av kikerterne og skyll dem.

Start med å frese løk og hvitløk i litt olje. Tilsett kikerter, currypaste, buljong og kokosmelk. Kok opp.

Tilsett spinat og la retten småkoke i 2-3 minutter.

Servers med frisk lime, koriander, ris eller brød

Livsstil

5 dl curry, 1 skive grovt brød, 1 frukt

Diett

4 dl curry, 1 frukt

TYNN HAVREPANNEKAKE MED PÅLEGG

*Ingredienser*

Nok til 3:
2 dl havregryn
2 dl valgfri melk
2 egg
1 ts bakepulver
1 dl vann

Hvis du vil ha "søte"
pannekaker:
1 ss honning
1 ts kanel
1 ts kardemomme

Slik gjør du

Rør sammen havregryn og melk. Sett det i kjøleskapet i noen timer.

Tilsett vann og egg og blend det til en glatt røre.

Rør inn bakepulver og evt honning + krydder.

Hvis du vil ha «salte» pannekaker tilsett en klype salt.

Stek en stor pannekake - la resten av røren stå i kjøleskapet. Den kan fint stå der i 3-5 dager, men du må nok røre den opp med litt vann når den skal brukes.

Livsstil

1 pannekake, Sukkerfritt syltetøy, 1 ss nøttesmør, 1 skive ost, 1 frukt, Bær

Diett

1 pannekake, Sukkerfritt syltetøy, 1 ts nøttesmør, 1 skive ost, Bær

SNACK PAPRIKA MED OST OG SMOOTHIE



Ingredienser

1 snack paprika, delt i 2
2 skiver ost
2 dl frosne bær
1 dl valgfri melk
Sukkerfri saft

Slik gjør du

Blend sammen ingrediensene til smoothie.

Spe på med sukkerfri saft (utblandet) til du har ønsket konsistens og smak.

Legg osteskivene på hver sin paprika - kan anbefale og pynte med agurk også!

Livsstil

Som beskrevet

Diett

Som beskrevet

SNACKS/MELLOMMÅLTIDER



TRENGER DU MELLOMMÅLTIDER?

Om man trenger mellommåltid er helt individuelt, men en god indikasjon på at det kan være smart med et mellommåltid eller to er:

- Klokka 14 knekken med dårlig energi mellom lunsj og middag.
- Sukkersug/cravings på kvelden er en indikasjon på at du burde spise et mellommåltid eller to i løpet av dagen.
- Treniner du mellom to hovedmåltider kan det være smart å spise et mellommåltid først.

Gode alternativer

- 1 SKYR + 5 NØTTER
- 1 FRUKT + 5 NØTTER
- 1 DL COTTAGE CHEESE + 1 DL BÆR
- 1 KNEKKEBRØD MED 3 SKIVER
MAGERT KJØTTPÅLEGG + LITT GRØNT
- 1 LATTE PÅ LETTMELK
- 1 PROTEINPUDDING
- SMOOTHIE AV 2 DL BÆR + 2 DL KEFIR
OG LITT SUKKERFRI SAFT
- 1 KOPP TE, 20 GRAM MØRK
SJOKOLADE + 1 EPLE
- 1/2 PROTEINBAR

SPRØ SNICKERSBITER



Ingredienser

7 riskaker
(jeg har brukt med havsalt og chiafrø)
8 dadler
200 g mørk sjokolade
Peanøttsmør

Slik gjør du

Kok opp vann. Fjern stenene fra dadlene og legg dem i en skål. Hell det kokende vannet over dadlene, slik at det dekker dem.
La de stå i 5 minutter.
Hell av vannet og mos med en gaffel til du får en jevn karamell av dadlene.
Smelt sjokoladen i vannbad.
Smør et lag med peanøttsmør på riskakene, deretter et lag med karamell og avslutt med å dyppe den i smeltet sjokolade.
Avkjøl snickersbitene i kjøleskapet.

Livsstil

1 riskake

Diett

1 riskake

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

PAPRIKAPULVER
TØRKET OREGANO
GURKEMEIE
TØRKET INGEFÆR
CAYENNEPEPPER
KYLLINGBULJONG
SALT
PEPPER
TACOKRYDDER
OKSEBULJONG
HAVREGRYN
BAKEPULVER
HVETEMEL
GRØNNSAKSBULJONG

KJØTT, FISK OG EGG

YTREFILET AV SVIN X 400G
KYLLINGFILET X 1 PR PERS
LAKS X 125 G PR PERS
KARBONADEDEIG X 400G
EGG X 4
MAGERT KJØTT TIL PIZZA X 400G
KYLLING KJØTTPØLSER X 600G

MEIERIPRODUKTER

LETT CREME FRAICHE X 1
LETT MATFLØTEN X 3 DL
REVET CHEDDAR X 50G
REVET OST X 400G
SMØR
MELK X 4 DL

GRØNNSAKER

BROKKOLI X 3
GULROT X 3
GUL LØK X 2
GUL PAPRIKA X 1
SPINAT / GRØNNKÅL X 1
SJALOTTLØK X 2
HVITLØK FEDD X 8
FRISK INGEFÆR X 1
KORIANDER / BASILIKUM X 1
SØTPOTET X 1
SPINAT X 2
SQUASH X 1
FRISK PERSILLE X 1
SNACKPAPRIKA X 4
GRØNNSAKER TIL PIZZA
RØD PAPRIKA X 1
RØDLØK X 2
VÅRLØK X 1

FRUKT & BÆR

SYRLIG EPLE X 2
LIME X 1

DIVERSE

TOMATPURE X 1
HAKKEDE TOMATER X 5
OLJE
KOKOSMELK X 4
FISKESAUS
GROVE PITABRØD
KIDNEYBØNNER X 150G
MAKARONI, FULLKORN
RØD CURRYPASTE X 1
KIKERTER X 2

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
FROSNE BÆR X 6 DL

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
CHERRYTOMATER X 1
GUL LØK X 2
SQUASH X 1
MAIS X 2
SNACK PAPRIKA X 3

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 12

TØRRVARE

WASA SPORT KNEKKEBRØD X 1
HAVREGRYN
SALT
BAKEPULVER
KANEL
KARDEMOMME

MEIERIPRODUKTER

YOGHURT U/SUKKER / KESAM /
COTTAGE CHEESE X 800 G
0% YOGHURT X 3
COTTAGE CHEESE X 2
VALGFRI MELK X 7 DL
OSTESKIVER

DIVERSE

HONNING
SUKKERFRI SAFT