

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



# FIT PÅ 15

4 UKERS PLAN!

# Fit på 15

## INNHOOLD

1

### SLIK SPISER DU

Hvordan bruker du  
FIT PÅ 15 kostplanen

2

### SLIK TRENER DU

Sett sammen den  
perfekte  
treningsplan for  
deg!

3

### UKE 1

UKEPLAN  
TRENINGER  
OPPSKRIFTER  
HANDLE LISTE

4

### SPIS DEG FIT

Lær deg å sette sammen  
sunne og næringsrike måltider  
som gir god energi og hjelper  
deg mot dine mål!

5

### UKE 2

UKEPLAN  
TRENINGER  
OPPSKRIFTER  
HANDLE LISTE

6

### SUKKERSUG OG CRAVINGS

Ta rotta på  
sukkersuget uten  
strengte matregler !

8

### UKE 3

UKEPLAN  
TRENINGER  
OPPSKRIFTER  
HANDLE LISTE

9

### SPILL PÅ LAG MED DIN FORBRENNING

SLIK FÅR DU  
DEN TIL Å YTE  
MAKSIMALT!

9

### UKE 4

UKEPLAN  
TRENINGER  
OPPSKRIFTER  
HANDLE LISTE



# UKE 3

---

Denne uken tar vi for oss et tema som er en gjenganger her inne på fitfocus.no

Nemlig sukkersug og cravings!

En gjenganger er det fordi de aller aller fleste av oss opplever dette.

Noen oftere enn andre.

Og dette er noe mange ser på som en utfordring når det kommer til et sunt kosthold!

Løsningen mange tenker seg til er "enkel":

- Jeg må spise mindre sukker for å spise sunnere!

Dette blir i de fleste tilfeller et forsøk på å gjøre noe med symptomet - og ikke selve problemet!

Sukker og snacks er jo ikke selve årsaken til sukkesuget!

Det er ofte noe helt annet!

La oss ta en titt sammen!

*Desiree*

# Hvorfor får du sukkersug?

ÅRSAKENE TIL SUKKERSUG ER MANGE, OG FØRST VED Å IDENTIFISERE ÅRSAKEN TIL SUKKERSUGET ER DET MULIG Å GJØRE NOE MED DET!



## *Sukkersug rett etter lunsj:*

Om blodsukkeret er veldig lavt når du begynner å spise lunsj, vil det ta litt tid før maten får blodsukkeret opp.

Dette kan føre til sukkersug rett etter at du har spist.

Løsning?

Spiser du frokost?

Følger frokosten din

PFFF formelen?

Kanskje du trenger et mellommåltid mellom frokost og lunsj?



## *Sukkersug på kvelden:*

For lite mat, eller et kosthold som gir veldig svingende blodsukker gir ofte sukkersug på kvelden.

Løsning?

Prioriter å spise deg gode måltider som nærer kroppen og metter lenge gjennom dagen, så vil du se at sukkersug og "overspising" på kvelden uteblir.

# Hvorfor får du sukkersug?

ÅRSAKENE TIL SUKKERSUG ER MANGE, OG FØRST VED Å IDENTIFISERE ÅRSAKEN TIL SUKKERSUGET ER DET MULIG Å GJØRE NOE MED DET!



## *Sukkersug rett etter middag:*

Om blodsukkeret er veldig lavt når du begynner å spise middag, vil det ta litt tid før maten får blodsukkeret opp.

Dette kan føre til sukkersug rett etter at du har spist.

Løsning?

Kanskje du trenger et mellommåltid mellom lunsj og middag



## *Sukkersug når du ser TV:*

Vaner påvirker også vår matlys og hva slags mat vi har lyst på!

Det er en grunn til at du vil ha pepperkaker når det nærmer seg jul og grillmat på sommeren. Vi assosierer mat og visse typer mat med følelser og sosiale settinger.

Så om du er vant til å spise sjokolade foran TVén hver kveld, vil rett og slett den vanen bidra til at du får sukkersug!

Løsning?

Prøv å bytte ut sjokoladen med noe annet.  
Evt spise en mindre mengde og fyll på med andre alternativer, som søte og sunne saker.

# Hvorfor får du sukkersug?

ÅRSAKENE TIL SUKKERSUG ER MANGE, OG FØRST VED Å IDENTIFISERE ÅRSAKEN TIL SUKKERSUGET ER DET MULIG Å GJØRE NOE MED DET!



## *Trott og sliten:*

Søvn er helt klart en av de faktorene som påvirker sult og sukkersug mer enn mange er klar over. Ikke bare øker dårlig søvn produksjonen av sulthormoner og reduserer produksjon av metthetshormoner, det gjør også at det tar lengre tid før vi blir fornøyd når vi spiser, og det kan bidra til følelsen av at man trenger rask energi!

Og det positive med sukker er jo at det er nettopp det - rask energi!

Løsning?

Prioriter nok søvn!



## *Mensen:*

Det er flere årsaker til at man får sukkersug når man har mensen.

Økt energi behov kan så klart forklare noe, men at sukker også gir en et ekstra lite boost i dager hvor man er litt nedstemt, sliten eller kanskje har vondt skal man heller ikke glemme.

Løsning?

- Spis nok.
- Sørg for å spise etter PFFF formelen.
- Fyll gjerne på med vannhold frukt.

Husk at selvomsorg også er en viktig del an en sunn livsstil.

Ingen grunn til dårlig samvittighet.

Dette er bare noen få dager i måneden.

# Tankene dine!



## *Hvordan du tenker og føler rundt mat er også med på å styre dine matvalg!*

Så vi har mange fysiske årsaker til sukkersug og cravings, men like stor grunn til at du velger å gå på skapjakt når du først har spist en bit sjokolade kan også tankene dine rundt egne matvalg ha!

Det er bevist at det øyeblikket vi forbyr visse matvarer får vi ikke bare MER lyst på akkurat den matvaren, det er også større sannsynlighet for at vi overspiser når vi først spiser den!

Så sjansen for at du får mindre sukkersug og faktisk totalt sett spiser MINDRE søtsaker og snop, ved å faktisk tillate deg å spise litt når du har lyst på er stor!

# sett opp din treningsuke

2 x FIT PÅ 15 FULLKROPP

2 x KONDISJON

du kan velge mellom HIIT økt med  
egen kroppsvekt eller  
KORTINTERVALL fra uka plan

1 x BONUSØKT

*Kjør øktene som 4 separate økter eller slå dem sammen til lengre økter!*

**FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT**

**FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT**

**- eller -**

**KORTINTERVALL/HIIT +  
FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT +  
FULLKROPP**

**- øktene kan så klart kjøres flere ganger om du ønsker det -**



# Treningsøkter uke 4

ØKTENE FINNER DU OGSÅ PÅ DEN DIGITALE UKESOVERSIKTEN PÅ [WWW.FITFOCUS.NO](http://WWW.FITFOCUS.NO).

JEG HAR SATT INN ØKTENE PÅ FASTE DAGER, MEN DETTE ER KUN ET FORSLAG!

## **FIT PÅ 15**

EMOM 7 MIN X

2 HER



## **KONDISJON**

VELG MELLOM HIIT

OG KORTINTERVALL

HER

## **FIT PÅ 15**

AMRAP 10 + 5

HER



## **KONDISJON**

VELG MELLOM HIIT

OG KORTINTERVALL

HER



# treningsplan

FIT PÅ 15

UKE 1					
UKE 2					
UKE 3					
UKE 4					

M A N D A G

# FITFOCUS

F

YOGHURT OG GRANOLA BOWL

L

POLARBRØD MED KREMETE  
KYLINGSALAT

M

RATATOUILLE MED PØLSER

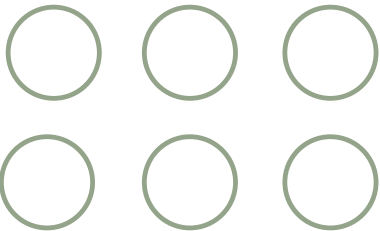
K

GULROTKAKE I KOPP

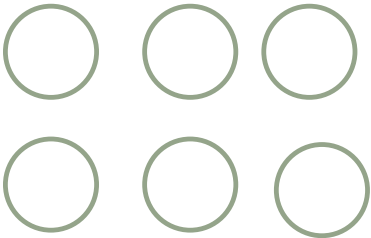
Dagens Økt HER



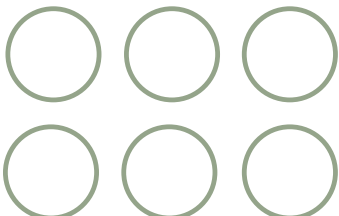
G L A S S V A N N :



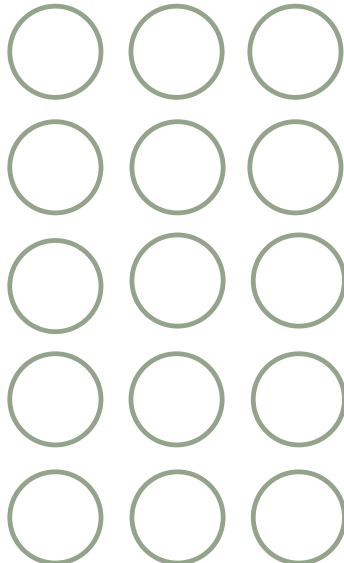
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0  
S K R I T T :



Notater:

Large empty rectangular box for notes.

T I R S D A G

# FITFOCUS

F

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

L

POLARBRØD MED KREMETE  
KYLINGSALAT

M

SVINEKOTELETT MED  
BLOMKÅLSTABBOULEH

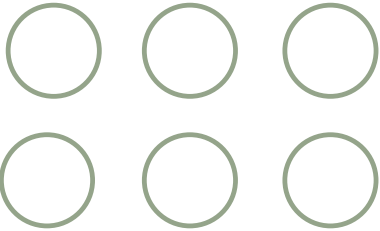
K

TYNNE PROTEINPANNEKAKER  
| KUN 3 INGREDIENSER

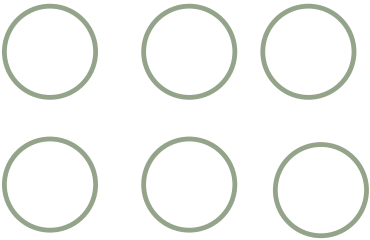
Dagens Økt HER



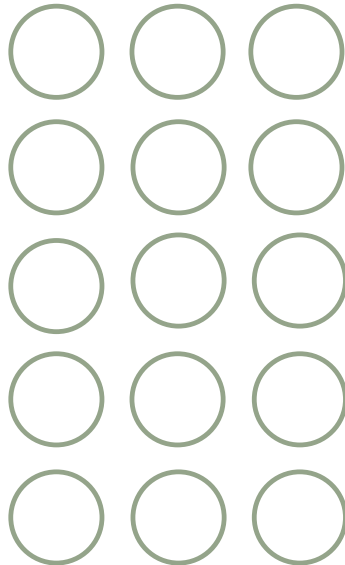
G L A S S V A N N :



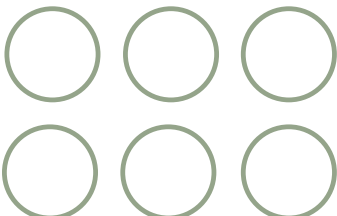
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



P E R 1 0 0 0  
S K R I T T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



Notater:

ONSDAG

# FITFOCUS

F

YOGHURT OG GRANOLA BOWL

L

POLARBRØD MED KREMETE  
KYLINGSALAT

M

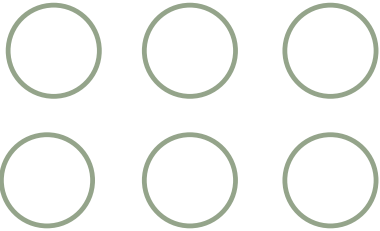
PORSJONSPAI MED SKINKE OG  
GRØNNSAKER

K

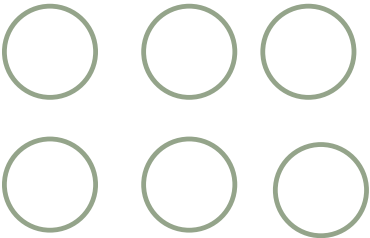
GULROTKAKE I KOPP

Dagens Økt HER

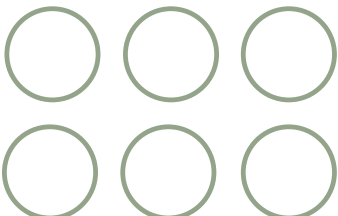
GLASS VANN :



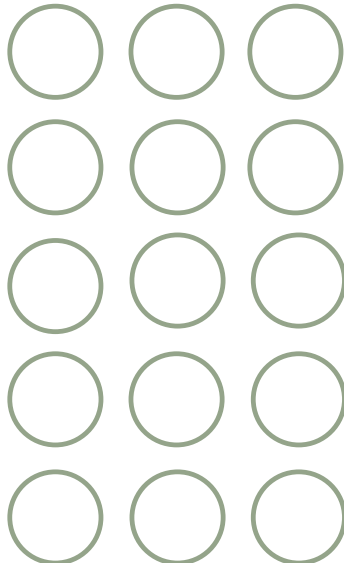
GRØNNSAKER  
OG FRUKT :



ANNTALL  
MÅLTIDER :



PER 1000  
SKRITT :



Notater:



T O R S D A G

# FITFOCUS

F

SØT FROKOSTOMELETT

L

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG  
FRISKE GRØNNSAKER

M

POWER BOWL MED GRØNNSAKS  
FRITTERS

K

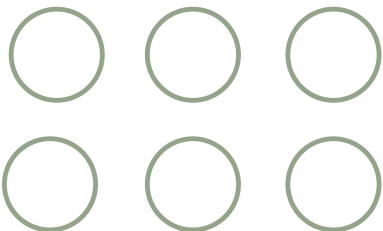
TYNNE PROTEINPANNEKAKER  
| KUN 3 INGREDIENSER

Dagens Økt HER

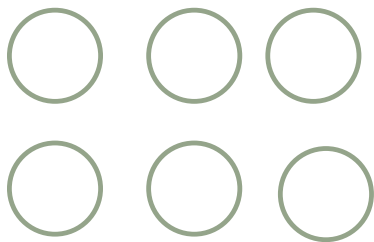


Notater:

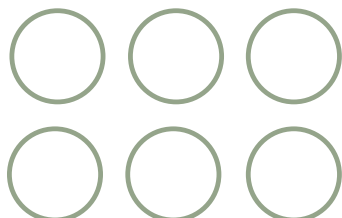
G L A S S   V A N N :



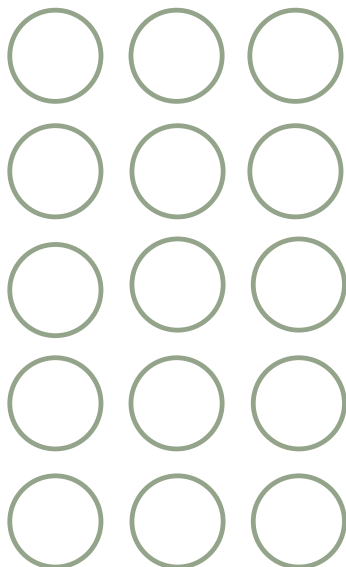
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



F R E D A G

# FITFOCUS

F

YOGHURT OG GRANOLA BOWL

L

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG FRISKE GRØNNSAKER

M

TOM KHA GAI THAISUPPE MED KYLLING OG GRØNNSAKER

K

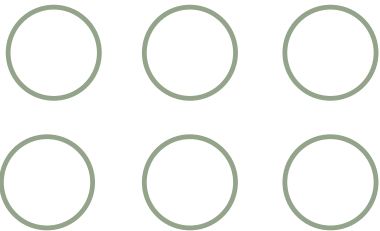
GULROTKAKE I KOPP

Dagens Økt HER

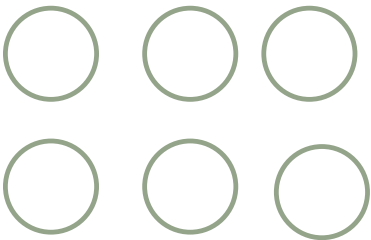


Notater:

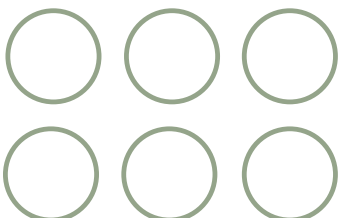
G L A S S   V A N N :



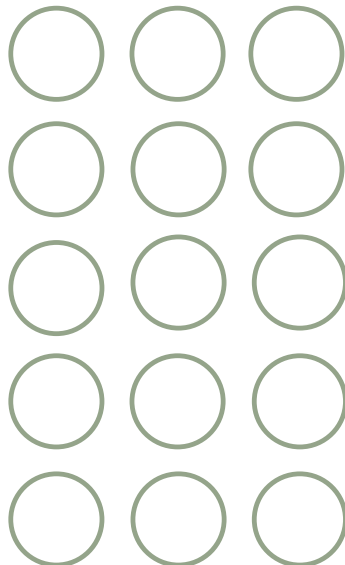
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



L Ø R D A G

# FITFOCUS

F

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

L

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG  
FRISKE GRØNNSAKER

M

FYLT PITABRØD MED KYLLING OG  
BACON

K

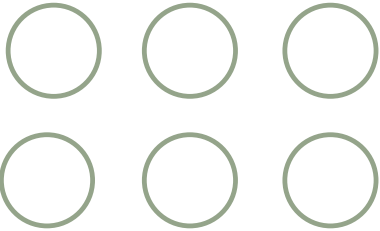
TYNNE PROTEINPANNEKAKER  
| KUN 3 INGREDIENSER

Dagens Økt HER:

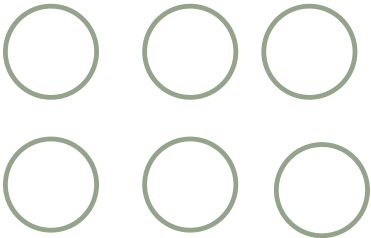


Notater:

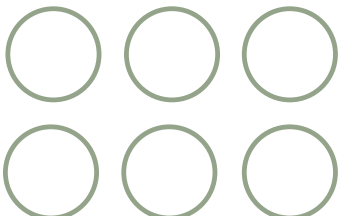
G L A S S   V A N N :



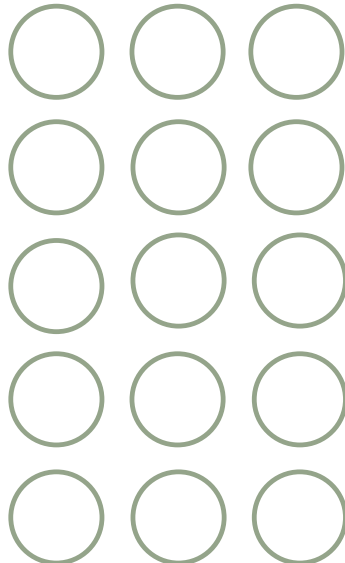
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :





S Ø N D A G

# FITFOCUS

F

YOGHURT OG GRANOLA BOWL

M

PAPRIKAGRYTE MED BIFF OG SOPP

L

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG FRISKE GRØNNSAKER

K

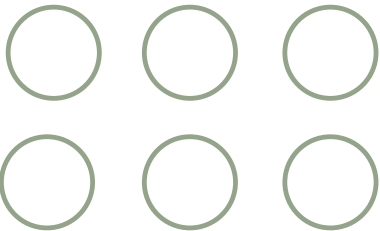
GULROTKAKE I KOPP

Dagens Økt HER

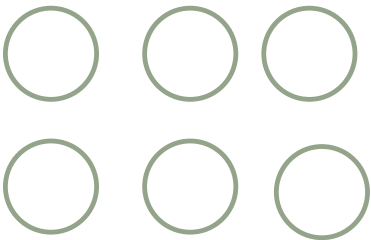


Notater:

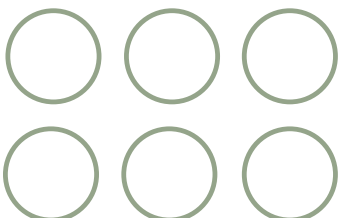
G L A S S V A N N :



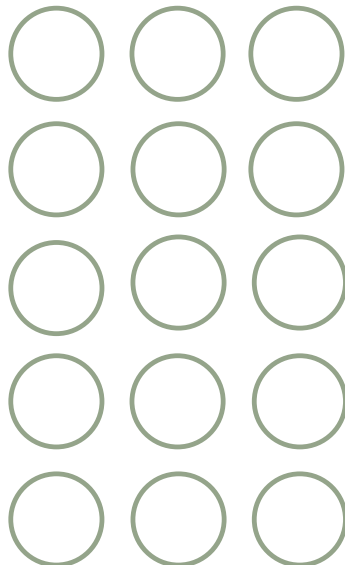
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0  
S K R I T T :



# YOGHURT OG GRANOLA BOWL

**LIVSSTIL:** 1 porsjon yoghurt/cottage cheese, 1 dl sukkerfri granola, Valgfri frukt og bær

**DIETT:** 1 porsjon yoghurt/cottage cheese, 4 ss sukkerfri granola, Valgfrie bær

## INGREDIENSER:

Nok til 1:

- 1 dl sukkerfri yoghurt
- 1 dl cottage cheese eller kesam
- 1 dl frosne bringebær eller blåbær
- 1 ts honning eller Sukrin Gold sirup

Tilbehør:

- Granola uten sukker, frisk frukt og bær

## SLIK GJØR DU:

- Ha litt vann i en kjele og varm opp de frosne bærene, sammen med litt søtning i et par minutter.
- Rør sammen yoghurt og cottage cheese/kesam.
- Topp med de varme bærene og granola.



# BASISMÅLTID:

## KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

LIVSSTIL: 2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Ubegrenset frukt og grønt

DIETT: 2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Grønnsaker

### INGREDIENSER:

- 2 wasa sport
- Valgfritt pålegg fra listen
- Grønnsaker
- Frukt
- 1 beger 0% yoghurt

### SLIK GJØR DU:

Velg 1 porsjon pålegg til hvert knekkebrød:

- 1 egg
- 3 skiver magert pålegg
- 50 gram skalldyr
- 30 gram fet fisk
- 2 ss leverpostei
- 1 skive ost
- 3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
- 1/2 avokado + 1 tomat



# POLARBRØD MED

# KREMETE

# KYLLINGSALAT

LIVSSTIL: 1 polarbrød delt i 2, 1/3 del av salaten, Grønne salatblader, Grønt tilbehør, 1 frukt

DIETT: 1 polarbrød delt i 2, 1/3 del av salaten, Grønne salatblader, Grønt tilbehør

## INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 dl kesam
- 3 ss majones
- 2 ss sitronsaft
- 1,5 ss sterk sennep
- 1 ts salt
- 0,5 ts pepper
- Frisk persille
- 3 stilker stangselleri (kan erstattes av eple)
- 1 boks kikerter
- 200 g salatkylling / grillkylling

## SLIK GJØR DU:

- Hell væsken av kikertene og skyll dem godt.
- Del stangselleri i små biter og hakk persillen.
- Rør sammen alle ingrediensene. Oppbevares i tett boks.



# EGGERØRE MED

# KYLLINGPÅLEGG OG

# FRISKE GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 1/3 del av oppskriften, 1 knekkebrød, 1 frukt

DIETT: 1/3 del av oppskriften, Ubegrenset med ekstra grønnsaker

## INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 6 egg
- Melk
- 200 g Prior skivet kalkunfilet
- 2 stilker vårløk
- Cherrytomater
- Agurk

## SLIK GJØR DU:

- Kutt opp kalkunfileten i terninger og stek denne i en stekepanne.
- Visp sammen egg og melk, og tilsett ønsket krydder.
- Slå eggeblandingen over kalkunfileten og stek under omrøring.
- Kutt opp tomater, vårløk og agurk.



# RATATOUILLE

# MED PØLSER

LIVSSTIL: Ubegrenset ratatouille, 100 gram pølse, 1 skive grovt brød, 2 ss kesam

DIETT: Ubegrenset ratatouille, 100 gram pølse, 2 ss kesam

## INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 500 g grove pølser m/minst 80% kjøtt
- 1 aubergine
- 2 gule paprika
- 4 store tomater
- 2 squash
- 2 gule løk
- 4 fedd hvitløk
- 1 ts salt
- Olje
- 2 ts tørket timian
- 2 bokser hakkede tomater
- 1 dl frisk basilikum
- Salt og pepper

## SLIK GJØR DU:

- Del opp alle grønnsakene i grove biter. Legg aubergie i en egen bolle og strø over litt salt.
- La dette stå mens du har litt olje i bunn av en stor kjele. Start med å steke løk og hvitløk til dette blir blankt. Tilsett så krydder, aubergie, tomater og paprika. Stek videre i noen minutter før du heller over de hakkede tomatene.
- La dette stå å småsteke mens steker pølsene.
- Del pølsene i to på langs og lag noen snitt i skinnet. Stek i en stekepanne med litt olje.



# SVINEKOTELETT MED BLOMKÅLSTABBOULEH

LIVSSTIL: 1 kotelett, Ubegrenset med tabbouleh, 2 ss tzatziki, 1 skive grovt brød

DIETT: 1 kotelett, Ubegrenset med tabbouleh, 1 ss tzatziki

## INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 svinekotelett per person
- 2 ts tørket basilikum
- 1 ts røkt paprika
- 1 ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- Tabbouleh:
- 1 pose blomkållris eller 1 blomkålhode
- 1/2 agurk - i små terninger
- 1/2 rødløk - i små terninger
- 2 tomater - i små terninger
- 1 dl mandler - hakkede
- 1 bunt persille - hakket
- 3 stilker frisk mynte (kan sløyfes)
- 3 ss Sitronsaft
- 3 ss olje
- Salt og Pepper
- Tzatziki - ferdig kjøpt

## SLIK GJØR DU:

- Start med å ha litt olje i en stekepanne på middelsvarme.
- Bland sammen krydderet og fordel dette utover kotelettene. Brun dem først på hver side så de får en god stekeskorpe.
- Reduser varmen og stek videre 2-3 minutter på hver side til de er gjennomstekt.
- I mens del opp alle grønnsakene. Finhakk urtene og riv blomkålen på et rivjern, hvis ikke du har blomkållris.
- Bland sammen blomkållris, agurk, rødløk, tomat, hakkede nøtter og urter. Bland inn sitronsaft og olje. Smak til med salt og pepper.



## INGREDIENSER:

Til 6 små:

- 4 tortillabåter
- 2 dl kesam
- 200 gram kokt skinke i terninger
- 1 rød paprika - i små terninger
- 1 purre - i tynne ringer
- 3 egg
- Salt og pepper
- 2 ts pizzakrydder
- 50 gram revet parmesan

Tilbehør:

- Salat med valgfrie grønnsaker + kesam

## SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 240 grader.
- Del opp alle grønnsakene og kokt skinke.
- Bland sammen alle ingrediensene.
- Fordel fyllet i alle skålene, topp med litt ost og stek dem midt i ovnen i ca. 15 minutter til fyllet har satt seg.
- Server med salat og dressing til.





# POWER BOWL MED GRØNNSAKS FRITTERS

LIVSSTIL: 4 fritters, ubegrenset med grønnsaker, 2 ss dressing, 1 frukt

DIETT: 4 fritters, ubegrenset med grønnsaker, 1 ss dressing

## INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 400 gram karbonadedeig
- 1 liten rødløk
- 1 egg
- 0,5 dl finhakket korinader
- 1 ss honning
- 1 ts cummen
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts kanel
- 0,5 ts hvitløkspulver
- 1 ts chiliflak
- salt og pepper
- DRESSING:
- 2 dl kesam
- 100 gram fetaost

SALAT:

- Hjertesalat, avokado, tomat, mais, agurk, rødløk



## SLIK GJØR DU:

Nok til 4:

- 1 boks kikerter – godt skylt
- 1 squash – revet
- 2 gulrøtter – revet
- 3 egg
- 1 dl havregryn
- 1 ss basilikum – finhakket
- 1 ts hvitløkspulver
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper
- Dressing:
- Hvitløks dressing – ferdig kjøpt
- Til bollen – bruk det du har. Her ser du:

Snittet rødkål, revet gulrot, edamme bønner eller grønne erter, avokado, agurk, spiss paprika, lime, frisk basilikum.

# TOM KHA GAI | THAISUPPE MED KYLLING OG GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 5 dl suppe, 1 skive grovt brød eller 1 dl  
fullkornsnudler

DIETT: 5 dl suppe

## INGREDIENSER:

- 4 cm frisk ingefær
- 400 gram kylling lår fillet
- 1 gul løk
- 200 gram sopp
- 4 gulrøtter
- 1 squash
- 5 dl kyllingbuljong
- 8 dl lett kokosmelk
- 1 lime Saft + skall
- 1/2 rød chilli
- 1 dl frisk koriander
- 2 ss fiskesaus

## SLIK GJØR DU:

- Start med å skrelle ingefæren og skjær den i tynne skiver.
- Del opp kylling og løk.
- Strimle gulrøtter og squash på et rivjern etter spiralizer.
- Fjern frøene fra chilien og hakk denne i små biter.
- Start med å varme opp kyllingbuljong og 4 dl kokosmelk. sammen med ingefær, chilli og løk.
- Når dette når kokepunktet tilsetter du kylling og sopp. La dette trekke på lav varme i 5 minutter.
- Tilsett resten av kokosmelken, limesaft, fiskesaus, limeskall, gulrot og squash og var igjen opp til kokepunktet. La det trekke i nye 5 minutter.
- Tilsett frisk koriander rett før servering



# FYLT PITABRØD

## MED KYLLING OG

## BACON

LIVSSTIL: 1 pitabrød, 100 gram kylling, 2 ss bacon, Ubegrenset med grønnsaker, 3 ss kesam, 1 frukt

DIETT: 1 pitabrød, 100 gram kylling. Ubegrenset med grønnsaker, 1 ss kesam

### INGREDIENSER:

Nok til 4 personer:

- 4 grove pitabrød
- 100 gram bacon - i terninger
- 400 gram salat kylling eller grillkylling i biter
- 2 Hjertesalat - snittet
- 1/2 agurk - i terninger
- 1 rød paprika - i terninger
- 1 liten boks mais
- 1 liten rødløk
- Kesam

### SLIK GJØR DU:

- Start med å tilberede pitabrødene som anvist på pakka.
- Varm opp en stekepanne og stek bacon i små biter.
- Del opp salat og grønnsaker og miks dette sammen i en boller.
- Server pitabrød med kylling, bacon, salat og kesam



# PAPRIKAGRYTE

## MED BIFF OG

## SOPP

LIVSSTIL: 1/3 del av gryta, 1 skive grovt brød, Grønn salat

DIETT: 1/3 del av gryta, Grønn salat

### INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 gul løk - i terninger
- 1 grønn paprika - i terninger
- 200 gram sopp i skiver
- 400 gram oksekjøtt uten synlig fett
- 1,5 ss paprikakrydder
- 2 bokser hakkede tomater
- 2 dl grønnsaksbuljong

Tilbehør: grovt brød og grønn salat

### SLIK GJØR DU:

- Start med å dele opp alle grønnsakene og kjøttet.
- Sett over vann til grønnsaksbuljong og ha litt olje i bunn av en gryte.
- Start med å steke løk, paprika og sopp i et par minutter til dette blir litt mykt.
- Tilsett kjøtt og paprikakrydder.
- Brun kjøttet godt før du slår over hakkede tomater og grønnsaksbuljong.
- La retten småkoke i 5-10 minutter mens du ordner tilbehøret.
- Smak til med salt og pepper før servering.



# GULROTKAKE I

LIVSSTIL: 1 kake, 3 ss vaniljekesam, 5 nøtter, 1 frukt

# KOPP

DIETT: 1 kake, 1 neve bær, 3 ss vaniljekesam

## INGREDIENSER:

Nok til 1:

- 1 liten gulrot - revet
- 1 egg
- 1 ss kesam
- 0,5 ts kardemomme
- 0,5 ts kanel
- 0,5 ts bakepulver
- 4 ss valgfritt mel
- 2 ss honning eller SukrinSirup gold

## SLIK GJØR DU:

- Bland sammen alle ingrediensene og ha dem i en kopp som tåler ovn/micro, en liten ildfast form eller en stor muffinsform.
- Stekes 1-2 minutter i mikro.
- Eller 13 minutter i oven på 175 grader.
- Stikk en bakenål i kaka for å sjekke om den er gjennomstekt.



TYNNE

LIVSSTIL: 2 pannekaker, 1 frukt, 1 dl sukkerfri yoghurt

PROTEINPANNEKAKER

| KUN 3 INGREDIENSER

DIETT: 2 pannekaker, 1 dl friske bær

## INGREDIENSER:

- 1 dl mango i biter
- 1 egg
- 2 eggehviter
- 2 ss valgfritt mel
- 1 ts bakepulver

## SLIK GJØR DU:

- Blend alle ingrediensene og stek 2 tynne pannekaker.



# HANDLELISTE: MIDDAGER

## TØRRVARE

SALT  
PEPPER  
TIMIAN  
BASILIKUM  
RØKT PAPRIKA  
HVITLØKSPULVER  
HAVREGRYN  
KYLLINGBULJONG  
PAPRIKAKRYDDER  
GRØNNSAKSBULJONG

## KJØTT, FISK OG EGG

GROVE PØLSER M/MINST 80% KJØTT X 500 G  
SVINEKOTELETT X 1 PR PERS  
KOKT SKINKE I TERNINGER X 200 G  
EGG X 6  
KYLLINGLÅR FILET X 400 G  
BACONTERNINGER X 400 G  
OKSEKJØTT X 400 G

## DIVERSE

OLJE  
HAKKEDE TOMATER X 4  
MANDLER  
TZATZIKI  
TORTILLABÅTER  
KIKERTER X 1  
HVITLØKSDRESSING  
LETT KOKOSMELK X 8 DL  
FISKESAUS  
GROVE PITABRØD

## GRØNNSAKER

GUL LØK X 4  
HVITLØK FEDD X 4  
AUBERGINE X 1  
TOMATER X 6  
SQUASH X 2  
GUL PAPRIKA X 2  
BASILIKUM  
BLOMKÅLRIS X 1  
AGURK X 2  
RØDLØK X 2  
PERSILLE X 1  
MYNTE  
RØD PAPRIKA X 2  
PURRE X 1  
SQUASH X 2  
GULROT X 6  
GRØNNSAKER TIL POWERBOWL  
INGEFÆR  
SOPP X 400 G  
RØD CHILI X 1  
KORIANDER  
HJERTESALAT X 2  
MAIS X 1 BOKS  
GRØNN PAPRIKA X 1

## FRUKT & BÆR

SITRON X 1  
LIME X 1

## MEIERIPRODUKTER

REJET PARMESAN X 50 G  
KESAM X 2

# HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

## FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR  
FROSNE BRINGEBÆR / BLÅBÆR  
SITRON X 1  
MANGO X 3 DL

## GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER  
PERSILLE  
STANGSELLERI X 1  
VÅRLØK X 1  
CHERRYTOMATER X 1  
AGURK X 1  
GULROT X 4

## KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG  
EGG X 13  
SALATKYLLING X 200 G  
PRIOR SKIVET KALKUNFILET X 300 G

## TØRRVARE

SALT  
PEPPER  
KARDEMOMME  
KANEL  
BAKEPULVER  
MEL

## MEIERIPRODUKTER

SUKKERFRI YOGHURT X 4 DL  
COTTAGE CHEESE / KESAM X 4 DL  
0% YOGHURT X 3  
KESAM X 2  
MAJONES X 1  
MELK X 1

## DIVERSE

HONNING / SUKRINSIRUP GOLD  
GRANOLA UTEN SUKKER  
WASA SPORT KNEKKEBRØD  
STERK SENNEP  
KIKERTER X 1



# Praktisk Info

Det første du kommer til når du logger deg inn på fitfocus er den digitale ukesoversikten.

Trykk KOSTPLAN = rett til kosthold

Trykk TRENINGSPLAN = rett til treningsprogrammet

Trykk fitfocus logo = rett til ukesoversikt

Bruk søkefeltet for å søke på oppskrifter og treningsøker

Under den digitale kostplan/treningsplan kan du laste ned ukeplanen som PDF, jeg anbefaler deg å alltid åpne denne, da det ligger et ukentlig nyhetsbrev sammen med planen.

[www.fitfocus.no](http://www.fitfocus.no) er en stor side med over 800 oppskrifter og treningsprogrammer.

Ta deg gjerne litt tid til å klikke deg rundt, **men vit at alt du trenger ligger på hovedsiden.**

## Copyright Notice

Alle bilder, filmer, oppskrifter og tekster er utviklet av Desiree Andersen for Desiree Andersen A/S og beskyttet av åndsverkloven.

All distribusjon eller deling er forbudt.