

..... D A G

... / ...

F

YOGHURTPANNEKAKER

M

KREMET

ROTGRØNNSAKSSUPPE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER
MED PÅLEGG OG SKYR

K

SØTT BRINGEBÆRBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

FULLKROPP STYRKE

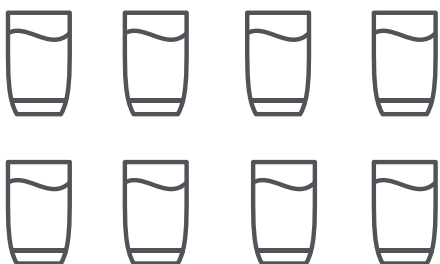


HVORDAN VAR ØKTA?

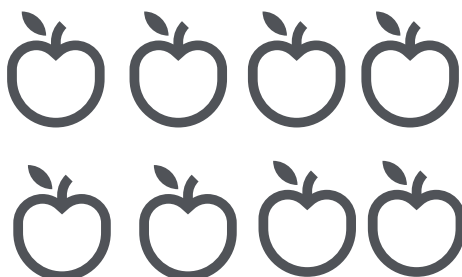


NOTATER:

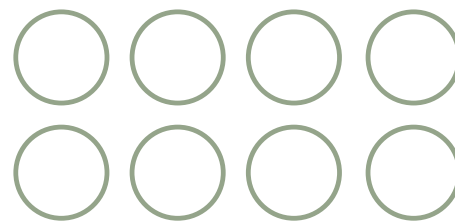
GLASS VANN:



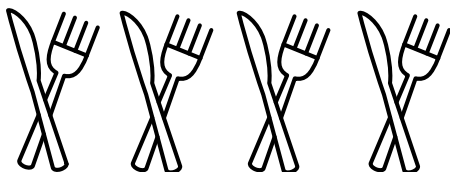
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

FLØYELSMYK HAVREGRØT
MED VANILJESMAK

M

KREMET KYLLINGGRYTE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSWRAP

K

SNACK PAPRIKA MED OST OG
SMOOTHIE

DAGENS TRENINGSPPLAN

BOOST LØPEGLEDEN KURS

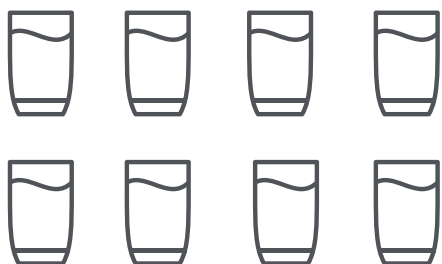


HVORDAN VAR ØKTA?

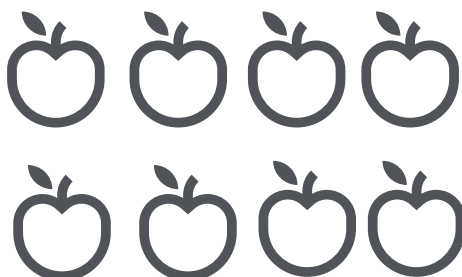


NOTATER:

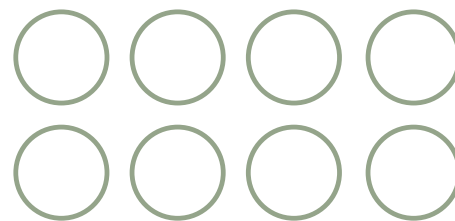
GLASS VANN:



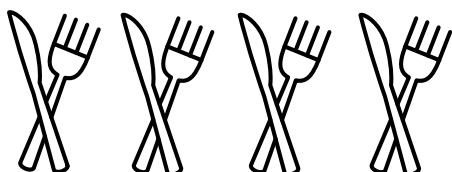
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

YOGHURTPANNEKAKER

M

TACOSALAT MED HVIT FISK

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER
MED PÅLEGG OG SKYR

K

SØTT BRINGEBÆRBRØD

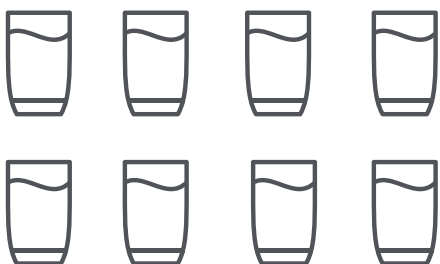
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

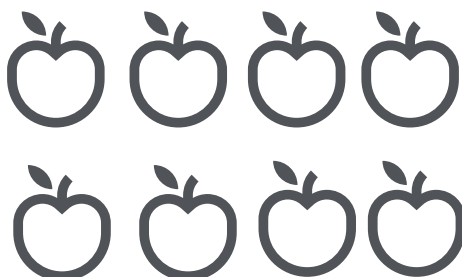


NOTATER:

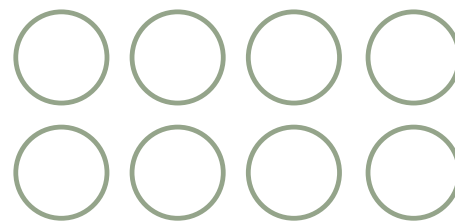
GLASS VANN:



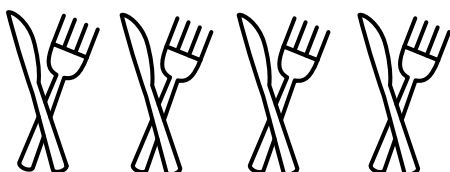
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

FLØYELSMYK HAVREGRØT
MED VANILJESMAK

M

SESAM BIFF MED BROKKOLI
OG BYGGRIS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSJWRAP

K

SNACK PAPRIKA MED OST OG
SMOOTHIE

DAGENS TRENINGSPPLAN

FITFOCUS LIVE

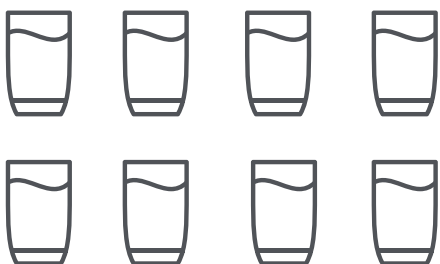


HVORDAN VAR ØKTA?

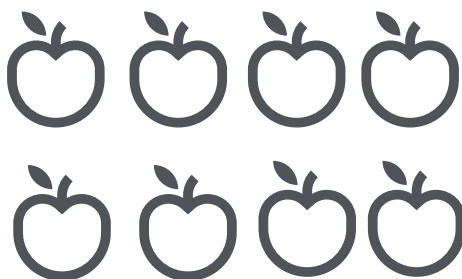


NOTATER:

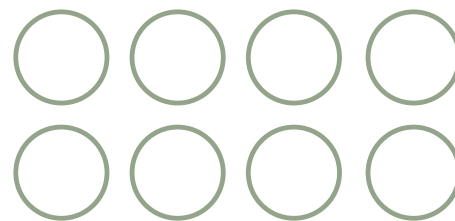
GLASS VANN:



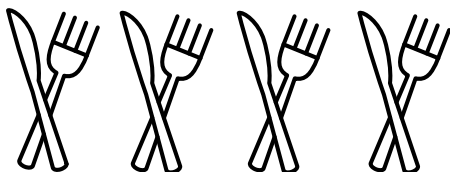
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

YOGHURTPANNEKAKER

M

LYNBAKT SØTPOTET MED
TEX MEX FYLL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER
MED PÅLEGG OG SKYR

K

SØTT BRINGEBÆRBRØD

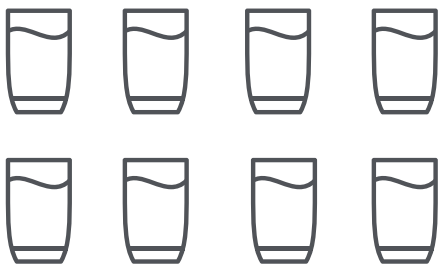
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

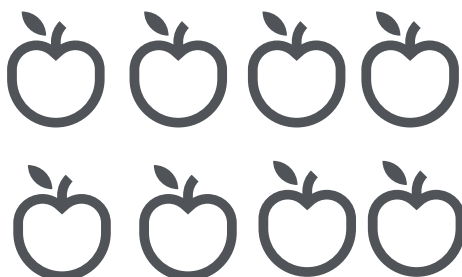


NOTATER:

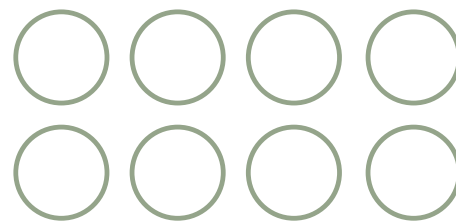
GLASS VANN:



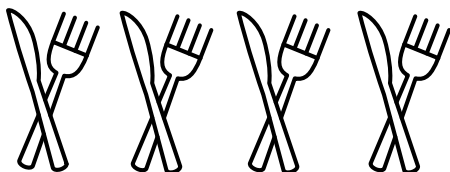
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

FLØYELSMYK HAVREGRØT
MED VANILJESMAK

M

SUNNERE MAC AND CHEESE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSJWRAP

K

SNACK PAPRIKA MED OST OG
SMOOTHIE

DAGENS TRENINGSPLAN

CORE

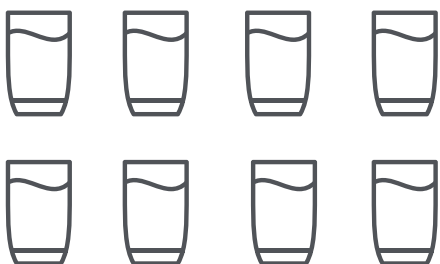


HVORDAN VAR ØKTA?

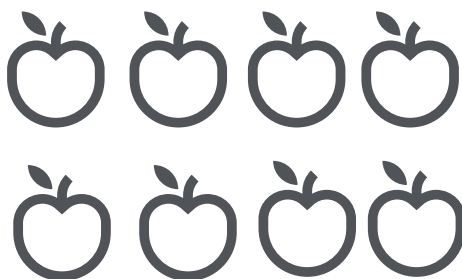


NOTATER:

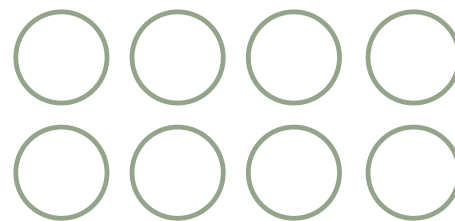
GLASS VANN:



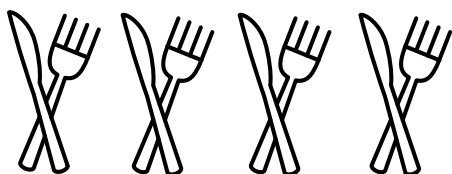
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

YOGHURTPANNEKAKER

M

LYNPIZZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER
MED PÅLEGG OG SKYR

K

SØTT BRINGEBÆRBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

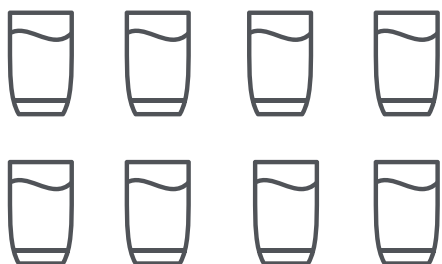


HVORDAN VAR ØKTA?

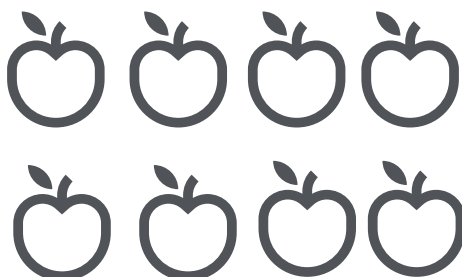


NOTATER:

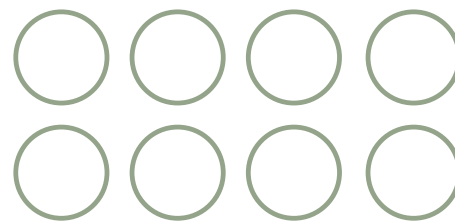
GLASS VANN:



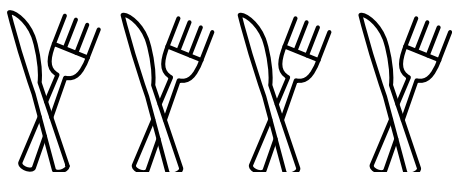
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

Yoghurtpannekaker med sitron og valmuefrø

LIVSSTIL: 1/3 av oppskriften, et par ss gresk yoghurt, ubegrenset med frukt og bær, 1 ss nøttesmør

DIETT: 1/3 av oppskriften, et par ss gresk yoghurt, bær, 1 ts nøttesmør

INGREDIENSER:

Til 2 personer:

- 1 dl gresk yoghurt – gjerne med vaniljesmak
- 1 dl valgfri melk/plantemelk
- 1 egg
- 1 ss søtning
- 2 dl havregryn
- 2 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 1 sitron, skall og saft
- 1 ss valmuefrø

SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene med unntak av sitronskall og valmuefrø i en blender og blend til en glatt røre.
- Riv sitronskall ved bruk av et rivjern. Ha skall fra en hel sitron og saft fra en halv sitron, samt valmuefrø i røra.
- La røra stå og svelle i 10 minutter.
- Stek pannekakene i litt olje.



Fløyelsmyk havregrøt med vaniljesmak

LIVSSTIL: 1 porsjon grøt, 1 ss mandelsmør, 1 dl bær

DIETT: 1 porsjon grøt, 1 dl bær

INGREDIENSER:

- 5 ss havremel eller havregryn malt til mel
- 1 dl valgfri melk
- 1 dl vann
- 1/2 beger proteinpudding med vaniljesmak

SLIK GJØR DU:

- Kok opp havremel, melk og vann. Rør rundt til du får en myk grøt.
- Ta kjelen vekk fra varmen og rør inn proteinpuddingen.



Små proteinrundstykker | med pålegg og skyr

INGREDIENSER:

Til 6 rundstykker:

- 2 egg
- 200 g cottage cheese / kesam
- 100 g grovt mel
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 1-2 ss linfrø, til topping

SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 180 grader.
- Rør sammen alle ingrediensene til en klissete deig.
- Legg 6 klatter på et bakepapir og strø linfrø over.
- Stek rundstykkene midt i ovnen i ca 20 minutter.

LIVSSTIL:

- 1 rundstykke
- 2 porsjoner pålegg fra listen under
- 1 skyr
- 1 frukt
- Ubegrenset med grønt tilbehør

DIETT:

- 1 rundstykke
- 2 porsjoner pålegg fra listen under
- 1 skyr
- Ubegrenset med grønt tilbehør



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

LIVSSTIL: 1 wrap, 100 g kylling eller kokt skinke, 1/2 avokado,
Ubegrenset med salat og grønnsaker, 2 ss valgfri dressing, 1 frukt, 1
beger 0% yoghurt

DIETT: 1 wrap, 100 g kylling eller kokt skinke, 1/4 avokado,
Ubegrenset med salat og grønnsaker, 1 ss valgfri dressing, 2 dl
friske bær

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 100 g cottage cheese
- 3 egg
- 2 eggehviter
- 1 ss fiberhusk
- 1 dryss salt
- 1 ss olje til steking

SLIK GJØR DU:

- Kjør alle ingrediensene til en masse i en blender.
- Varm om en stekepanne med litt olje i, og legg en stor klatt deig på pannen.
- Stek wrappen i ca. 2 minutter på middels varme. Det er viktig å ikke vende wrappen for tidlig



Kremet rotgrønnsaksuppe med stekte kikerter

LIVSSTIL: 4 dl suppe, 1,5 dl kikerter, 1 skive grovt brød

DIETT: 4dl suppe, 1,5 dl kikerter

INGREDIENSER:

- 800 gram blandede rotgrønnsaker
- 2 bokser kikerter
- 4 dl kokosmelk
- 4 dl grønnsaksbuljong
- Krydder:
- Timian, Rosmarin, salt og pepper
-

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Del rotgrønnsakene opp i små biter og fordel utover en stekeplate. Bruk 2/3 av platen slik at det er plass til kikertene også.
- Hell litt olje, tørket rosmarin, timian, salt og pepper utover grønnsakene.
- Hell vannet av kikertene og skyll dem godt. Legg dem på stekeplaten og hell over litt olje salt, pepper, timian og rosmarin.
- Sett brettet midt i ovnen og stek i 20 minutter.
- Ta rotgrønnsakene av brettet og opp i en gryte. La kikertene steke videre.
- Hell grønnsaksbuljong og kokosmelk over grønnsakene. Kok opp før du bruker en blender eller stavmikser til å kjøre suppe til en glatt suppe. Smak til med salt og pepper.
- Server suppen med kikerter på toppen.



Kremet kyllinggryte med grønnkål- og sennepssaus

LIVSSTIL: 1/4 av gryta, 1 dl fullkornris/byggris/quinoa

DIETT: 1/4 av gryta

INGREDIENSER:

- 600 g kyllinglår
- Olje
- 1 gul løk
- 4 fedd hvitløk
- 1-2 dl kyllingbuljong
- 1 boks lett creme fraiche
- 2 ss dijon sennep
- 1 ts tørket basilikum
- 1 ts oregano
- 1 ts rosmarin
- 1 ss gurkemeie
- Salt og pepper
- 1 pk grønnkål mix

SLIK GJØR DU:

- Varm en stekepanne med litt olje. Krydre kyllingen med salt og pepper stek den i pannen.
- I en gryte varmer du opp olje mens du kutter hvitløk og løk. Stek dette til det er blankt. Rør inn krydderet.
- Tilsett 1 dl kyllingbuljong og kok opp.
- Ha i lett creme fraiche og la det koke med i et par minutter.
- Tilsett kålen og spe på med litt mer buljongvann om sausen virker for tykk.
- Ha kyllingen i gryta og la den putre i et par minutter før servering. Smak eventuelt til med mer krydder.



Tacosalat med hvit fisk

LIVSSTIL: 150 g torsk, 4 ss salsa, ubegrenst med grønnsaker, 2 ss dressing, 1 skive grovt brød

DIETT: 150 g torsk, 2 ss salsa, 1 ss dressing, ubegrenset med grønnsaker

INGREDIENSER:

- 1 filet torsk per person
- 1 pk tacokrydder
- Bruk det du liker av grønnsaker på tacoen, her er det brukt: agurk, mais, salat, paprika.

Avokadosalsa:

- 1 avokado
- 1 tomat
- 1 liten rødløk
- 1/2 lime, saften
- Hakket koriander

Dressing:

- 1/2 beger kesam
- 1 ts sambal oelek
- 2 fedd finhakka hvitløk
- Salt og pepper
- 1/2 lime, saften



SLIK GJØR DU:

Torsk:

- Legg filetene i en pose, ha i tacokrydderet og bland det godt sammen. Stek torskene på høy varme i en panne med litt olje.

Avokadosalsa:

- Kutt opp grønnsakene i terninger, hakk koriander, bland sammen og ha over limesaft.

Dressing:

- Bland sammen alle ingrediensene.

Sesam biff og brokkoli med bygggris

LIVSSTIL: 1/3 av gryta, 1 dl bygggris, 1 frukt

DIETT: 1/3 av gryta, 1 frukt

INGREDIENSER:

- 300 g biffkjøtt i strimler
- 1 stor brokkoli
- Olje
- 3 fedd hvitløk
- 2 cm ingefær
- Boil in bag bygggris

Saus:

- 0,5 dl soyasaus
- 1,5 dl vann
- 1 dl sukrin gold
- 1 ss sambal oelek
- 1 ss hvitvins eddik
- 1 ss sesamolje
- 1 ss maizena

SLIK GJØR DU:

- Visp sammen ingrediensene til sausen.
- Varm opp en panne med litt olje i, og stek kjøttet. Legg det til side.
- Kutt opp brokkolien i buketter og stek denne i litt olje i 3-4 minutter til den er gylden i fargen. Legg til side.
- Ha litt olje i en dyp panne eller gryte og fres finhakket hvitløk og revet ingefær. Tilsett sausen og rør til den begynner og tykne.
- Legg kjøttet og brokkolien i sausen og vend rundt.
- Kok byggrisen som anvist på pakken.



Lynbakt søtpotet med Texmex fyll

LIVSSTIL: 2 skiver søtpotet, 4 ss avokadodressing, 12 ss fyll, 2 ss kesam

DIETT: 2 skiver søtpotet, 2 ss avokadodressing, 8 ss fyll, 1 ss kesam

INGREDIENSER:

- 2 store søtpotet
- Olje
- 400 g karbonadedeig
- 1 gul løk
- 1 grønn paprika
- 1 boks sorte bønner
- 1 boks mais
- 8 cherrytomater
- 1 pk tacokrydder

Avokadodressing:

- 1 avokado
- 5 ss olje
- Salt
- Pepper
- Chiliflak



SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i 1 cm tykke skiver. Pensle de med litt olje og stek i 20 minutter.
- Stek karbonadedeigen sammen med oppkuttet løk og paprika.
- Tilsett tacokrydder og litt vann.
- Mot slutten av steketiden tilsetter du mais, bønner og tomater i terninger.

Avokadodressing:

- Mos alle ingrediensene i en blender eller med en stavmikser.

Sunnere mac &
cheese | ja, det lar
seg gjøre

LIVSSTIL: 1/4 av retten, grønn salat

DIETT: 1/5 av retten, grønn salat

INGREDIENSER:

- 1 porsjon bechamelsaus
- 2 blomkålhoder
- 200 g kokt skinke i terninger
- 3 dl fullkorn makaroni
- 100 g revet ost

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Lag sausen og kok makaronien halvparten av tiden som er anvist på pakka.
- Del blomkålen i små, små biter. Fordel så blomkål, skinke og makaroni i en ildfast form.
- Hell over sausen og bland godt! Topp formen med ost og stek i 15 . minutter.



Sunn lypizza | med fettfattig tomat og ostesaus

LIVSSTIL: 2 pizza, grønn salat, 1 frukt

DIETT: 2 pizza, grønn salat

INGREDIENSER:

- 2 valgfrie lomper
- 4 ss kesam
- 1 ss rød pesto
- 8 skiver kokt skinke
- 1 neve små tomater
- 6 sorte oliven
- 2 ss fetaost
- Friske urter og ruccola

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Rør sammen kesam og rød pesto – fordel sausen utover de to lompene.
- Del opp skinken, tomatene og olivene. Fordel fyllet utover. Stekes midt i ovnen i 15 minutter.
- Topp med friske urter og fetaost.



INGREDIENSER:

- 2 dl frosne bringebær
- 1 dl sukrinsirup gold / honning
- 2 egg
- 0,5 dl gresk yoghurt
- 2,5 dl valgfritt mel
- 2 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Visp sammen det våte.
- Rør inn bærene.
- Bland inn det tørre.
- Helles i en kledd brødform.
- Stekes i ca. 50 minutter.



Snack paprika med ost og smoothie

LIVSSTIL: Som beskrevet

DIETT: Som beskrevet

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!



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
GRØNNSAKSBULJONG
TIMIAN
ROSMARIN
KYLLINGBULJONG
BASILIKUM
OREGANO
GURKEMEIE
TACOKRYDDER X 2
SUKRIN GOLD
MAIZENA
CHILIFLAK

KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGLÅR X 600 G
TORSKEFILET X 1 PR PERS
BIFFSTRIMLER X 300 G
KARBONADEDEIG X 400 G
KOKT SKINKE TERNINGER X 200 G
KOKT SKINKE X 1 PK

DIVERSE

OLJE
KIKERTER X 2
KOKOSMELK X 4 DL
DIJON SENNEP
SAMBAL OELEK
BOIL IN BAG BYGGRIS
SOYASAU
HVTIVINSEDDIK
SESAMOLJE
SORTE BØNNER X 1
MAKARONI FULLKORN
LOMPER
RØD PESTO
OLIVEN

GRØNNSAKER

GUL LØK X 2
HVITLØK FEDD X 9
ROTGRØNNSAKER X 800 G
GRØNNKÅLMIX X 1 PK
GRØNNSAKER TIL TACO
AVOKADO X 2
TOMAT X 1
RØDLØK X 1
KORIANDER
BROKKOLI X 1
INGEFÆR X 1
SØTPOTET X 2
GRØNN PAPRIKA X 1
MAIS X 1
CHERRYTOMAT X 2
BLOMKÅL X 2
RUCCOLA X 1

FRUKT & BÆR

LIME X 1

MEIERIPRODUKTER

LETT CREME FRAICHE X 1
KESAM X 2
REKET OST X 100 G
FETAOST X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
SITRON X 2
FROSNE BRINGEBÆR X 1
FROSNE BÆR X 6 DL

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
SNACK PAPRIKA X 3

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 11
OSTESKIVER X 6

TØRRVARE

HAVREGRYN
HAVREMEL
BAKEPULVER
SALT
VALMUEFRØ
GROVT MEL
LINFRØ
FIBERHUSK

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 3 DL
VALGFRI MELK X 8 DL
COTTAGE CHEESE X 300 G
SKYR X 4

DIVERSE

SUKRINSIRUP GOLD / HONNING
VANILJE PROTEINPUDDING X 2
OLJE
SUKKERFRI SAFT