



SPREKERE -
STERKERE - GLADERE

ENERGY BOOTCAMP

#PTDESIREE

www.fitfocus.no

VELKOMMEN

ER DU KLAR FOR DIN SPREKESTE VINTER?

Er det ikke litt dumt å starte nå som
det snart er jul?

2020 er annerledes- året.

Og tiden som vanligvis er fylt av store sosiale
sammenkomster og hyggelige stunder hos
venner og familie vil ikke bli som vanlig.
La oss se litt nøkternt på det?

**Det er ca. 200 måltider igjen å
spise i 2020.**

Så la oss si at du faktisk går til to mindre
julesammenkomster, det litt ekstra hygge
på lille julaften, julaften, 1. og 2. juledag.
Også har vi så klart nyttår aften.

Vi runder opp til 10 måltider av 200 med
ekstra mat, søtsaker og drikke.

Tror du de 10 måltidene vil påvirke ditt resultat?
Bli med å ta rotta på nyttårsforsettene!



#ptdesiree

DETTE KAN JEG LOVE DEG!

Uavhengig av om du velger å følge opplegget i ENERGY BOOTCAMP fra A til Å, eller bare plukker ut noen favorittoppskrifter, økter og småtips, så er jeg helt sikker på at du her vil finne MASSE inspirasjon å ta med deg gjennom vintermånedene!

#ptdesiree



DET VIKTIGSTE AV ALT!

SETT DEG GODE MÅL!

- 1 Bestem deg for to konkrete mål for uka som kommer.
- 2 Gi deg selv konkrete arbeidsoppgaver som hjelper deg å nå disse to målene.
- 3 Lag en plan B. Livet vil alltid komme litt i veien.
- 4 Evaluer på slutten av hver uke. Hva lykkes du med? Ta det med deg til neste uke. Hva ble utfordrende? Hvordan kan du endre dette til neste uke?

EKSEMPEL:UKAS FOKUS!

DENNE UKA ØNSKER JEG Å OPPNÅ:

JEG VIL SPISE MINST 2 MÅLTIDER
FRA PLANEN HVER DAG.

JEG SKAL SØRGE FOR Å FÅ MINST
10 MINUTTER MED FRISK LUFFT OG
DAGSLY HVER DAG

HVORFOR ER DETTE VIKTIG
FOR MEG:

JEG ØNSKER Å SE OM SMÅ
ENDRINGER I KOSTHOLDET
FAKTISK GIR MEG GOD
ENERGI

OG JEG OPPLEVER AT JEG
HAR DET BEDRE NÅR JEG
FÅR VÆRT LITT UTE HVER
DAG

KONKRETE ARBEIDSOPPGAVER FOR Å
OPP NÅ DETTE:

- ☐ JEG SKAL STARTE HVER DAG MED FROKOSTEN FRA KOSTPLANEN
- ☐ JEG SKAL LAGE MIDDAG FRA KOSTPLANEN 3 DAGER DENNE UKA
- ☐ JEG SKAL GÅ UT I LUNSJEN ETTER AT JEG ER FERDIG MED Å SPISE
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PLAN B - HVA SKAL JEG GJØRE DERSOM JEG IKKE KLARER Å LØSE
ARBEIDSOPPGAVERNE JEG HAR SATT MEG?

Om ikke jeg kommer meg ut i hver lunsjpause skal jeg prioritere en god tur i helgen.

Om ikke jeg får lagd middag fra selve kostplanen skal jeg ha fokus på nok grønnsaker til måltidet.

UKAS FOKUS!

DENNE UKA ØNSKER
JEG Å OPPNÅ:

HVORFOR ER DETTE
VIKTIG FOR MEG:

KONKRETE ARBEIDSOPPGAVER FOR Å
OPP NÅ DETTE:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

PLAN B - HVA SKAL JEG GJØRE DERSOM JEG IKKE KLARER Å LØSE
ARBEIDSOPPGAVERNE JEG HAR SATT MEG?



EN KROPP MED GOD ENERGI, MER ORK OG UTHOLDENHET STARTER INNENIFRA!

1

SPIS FOR STABILT BLODSUKKER:

Du er kanskje lei av å høre om dette blodsukkeret. Som om det skulle være den magiske løsningen på alle helseproblemer. Men faktummet er at et godt kosthold som gir stabilt blodsukker vil holde deg mett lengre og du vil unngå svigninger i blodsukkeret som gjør oss slappe og daffe!

2

NOK MAGNESIUM: fra grønne grønnsaker, havregryn, nøtter og frø er viktig om vinteren. Mangel på magnesium vil kunne føre til nedstemthet, dårlig søvn, lite energi, du kan oppleve å bli lettere irritabel.

3

VITAMIN D:

Når vi ikke får i oss vitamin D gjennom eksponering av solen finner du det i melk, ost, eggeplommer og fet fisk. Tar du det som tilskudd er det kjekt å vite at kroppen tar best opp vitamin D når du spiser det sammen med litt fett.

SPIS FOR GOD TARMHELSE:

Det er vist gang på gang at man kan se sammenheng mellom god tarmhelse/fordøyelse og energinivå. Ikke bare påvirker fordøyelsen vår hvordan vi tar opp næring fra maten. Det påvirker også energinivå, hormonbalansen og humøret

Sørg for å spise grove grønnsaker, fullkornsprodukter, fermentert mat som yoghurt, kefir, ost, surkål, ol hver dag..

UKE 1

SPIS DEG TIL GOD ENERGI!

SUPERFOODS FOR VINTERKROPPEN

EGG

Spis gjerne ett egg om dagen. Det holder blodsukkeret stabilt, metter lenge, inneholder gode proteiner og sunne fettsyrer.

På ukas kostplan finner du flere retter med egg.

BANAN

Banan har i mange år fått et litt negativt rykte, men banan er din beste venn når du trenger litt påfyll. Den metter godt og gjør deg kvikkere både i hode og kropp!

GRØNNE GRØNNSAKER

Vi har alt nevnt at grønne grønnsaker er en viktig kilde til magnesium. Men det er, også en viktig kilde til jern og vitamin C - som kroppen trenger for å ta opp jern! Sørg gjerne for å få noen i alle måltider.

SJOKOLADE

Eller retttere sagt kakao inneholder masse antioksidanter og fenetylamin. Fenetylamin er det, samme stoffet som frigis ved orgasme, og virker både oppkvikkende og avslappende.

På ukas kostplan kan du kose deg med en deilig sjokolade bowl! Eller nyt en brownie cookie!

FET FISK

Ikke bare er fet fisk en god kilde til sunne fettstoffer, som er viktig for hjernen og konsentrasjonen. Her har du også kilde til vitamin D. For lite vitamin D gir tretthett og nedsatt immunforsvar.

SITRUSFRUKTER

Vitamin C er som sagt viktig for opptak av jern, og spiller en sentral rolle for ditt immunforsvar.

Start gjerne hver dag på ENERGY BOOTCAMP med vår Solskinns shot!

SOLSKINNS SHOOT

- 1 stor grapefrukt
- 2 appelsiner
- 1 sitron
- 3 cm ingefær rot
- 2 ts guremeie
- 1 klype sort pepper
- 0,5 dl vann

Skrell grapefrukt, appelsin og ingefær.

Del dem gjerne opp i mindre biter om du ikke har en kraftig blender.

Ha alle ingrediensene i en blender og blend på full styrke i et par minutter. Sil drikken og hell over på en tett flaske.

Oppbevares i kjøleskapet i 5 dager.





COOKIE BROWNIES

1200 g mørk sjokolade

2 ss olje

65 g sukrin gold1

egg

1 ts vaniljeekstrakt

1 ts bakepulver

1 klype salt

30 g mandelmel

1 ss kakaopulver

3 ss hakket sjokolade

80 g hakkede valnøtter

Sett ovnen på 180 grader.

Smelt sjokoladen sammen med kokosolje.

Bland sammen sukrin, egg, vaniljeekstrakt, salt og bakepulver i en bolle.

Rør gradvis inn den smeltede sjokoladen, etterfulgt av mandelmel og kakaopulver slik at du får en tykk røre.

La røren stå i 5-10 minutter. Legg skjefuller av røra på et kledd stekebrett.

Pass på at det er litt avstand mellom dem, for de vil flyte litt utover. Strø valnøtter og sjokolade over før de stekes i 12-14 minutter. La dem avkjøle seg før servering.

ENERGY MAT

DAGLIG CHECKLISTE

HAR JEG SPIS GRØNNE
GRØNNSAKER I DAG?

S	M	T	W	T	F	S
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

HAR JEG SPIST EGG
ELLER FET FISK I DAG?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

HAR JEG SPIST
FRUKT/BÆR I DAG?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

HAR JEG DRUKKET MINST
1 LITER VANN?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

HAR JEG SPIST FERMENTERT
MAT SOM YOGHURT, KESAM,
KEFIR?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SKRIV NED EN POSITIV TANKE
HVER DAG:



UKE 2

TREN DEG SPREK OG GLAD!

DEN BESTE TRENINGEN ER DEN DET BLIR NOE AV!

1

HVORFOR TRENE STYRKE:

Om målet. ditt er å stramme opp, føle deg sterkere, forebygge ondt, og bevare muskelmasse etterhvert som du blir eldre så er styrketrening veien å gå!

Hvis ikke styrketrening er det morsomste du vet, så blir du kanskje glad for å høre at det ikke er så mye som skal til for å oppnå alt dette! Trener du smart - 2 ganger i uka, ja så kan du oppnå fantastiske resultater!

KONDISJONSTRENING:

2

Personer med god kondisjon har lavere forekomst av psykiske lidelser som depresjon og angst.

Du tåler også stress bedre.

Kondisjonstrening er virkelig en lykkepille. Etter at du har gjennomført en trening øker nivåene av lykkehormoner som serotonin, GABA, dopamin, endorfin m fl. og nivåene av stresshormoner reduseres.

Kondisjonstrening over tid gir en større arbeidskapasitet og dette kan gi deg MER overskudd i hverdagen

Hvor mye skal til?

2 økter vil alltid være bedre enn 1, og høy intensitet har større effekt på kondisjonen din enn lav, men har du dårlig kondisjon kan både en lang gåtur eller en intensiv intervall være med på å øke formen din!

3

BEVEGELIGHETS TRENING:

Stressa, stiv i kroppen, lyst til å forebygge ondt? Legg gjerne inn noen minutter med tøying. Enten som en del av en økt, eller på stuegulvet på kvelden!

TRENING= DIN EGEN LILLE LYKKEPILLE!

HORMONER

Fysisk aktivitet, utløser lykkehormoner som endorfin, dopamin og serotonin. I tillegg, reduserer det stresshormoner.

REDUSERER STRESS

Det er flere grunner til at trening kan redusere negativt stress: Trening gir bedre søvn, bedre konsentrasjon, mer oksygen til hodet og trening senker stresshormonene i kroppen helt naturlig - etter endt treningsøkt.

BEDRE IMMUNFORSVAR

Der overtrening kan påvirke immunforsvaret vårt negativt, har moderat og regelmessig mosjon positiv påvirkning!

HØYERE FORBRENNING

Fysisk aktivitet øker forbrenningen, ikke bare under aktivitet, men også i tiden etter.

STYRKER SKJELLETTET

Det er aldri for sent å begynne å trene for å få en god alderdom. Både styrketrening og kondisjonstrening har positiv effekt på bentetthet. Styrketrening vil også hjelpe deg med å opprettholde muskelmassen din!

BEDRE SELVSTILLITT

Mange tenker at selvtillitt er noe man har eller ikke har. Men selvtillitt kan trenes opp! Nøkkelen for mange, er å oppleve mestring, og trening er en flott arena for det. Sett, deg realistiske mål og start alltid på ditt nivå!

MOVEMENT

CHECK AV MINST 2 PUNKTER HVER DAG

	S	M	T	W	T	F	S
JEG HAR TRENT STYRKE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JEG HAR TRENT KONDISJON	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JEG HAR GÅTT 10.000 SKRITT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JEG HAR VÆRT UTE I DAGSLYS I MINST 10 MINUTTER.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JEG HAR VÆRT FYSISK AKTIV I MINST 30 MINUTTER	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UKAS TRENINGER FINNER DU PÅ

WWW.FITFOCUS.NO

UKAS FOKUS!

DENNE UKA ØNSKER
JEG Å OPPNÅ:

HVORFOR ER DETTE
VIKTIG FOR MEG:

KONKRETE ARBEIDSOPPGAVER FOR Å
OPPNA DETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLAN B - HVA SKAL JEG GJØRE DERSOM JEG IKKE KLARER Å LØSE
ARBEIDSOPPGAVERNE JEG HAR SATT MEG?

FITFOCUS.NO



FIT JULEBOOTCAMP

Oppstart 23.11

BOOTCAMPEN for deg som ikke vil vente til januar med å nå dine mål!

Kos deg julen igjennom med sunn mat, smarte treningsprogrammer, sunne julegodter og morsomme challenges!



Eget julehefte med sunne julegodter, desserter, drikker, småretter og hovedretter.

Ukentlig kostplan med oppskrifter og handleliste

Ukentlig treningsplan med ekstra fokus på korte, effektive økter i julestria

ALT ER INKLUDERT
I MEDLEMSKAPET
TIL 99,- PER MND -
INGEN BINDINGSTID

KOSTPLAN

UKE 47

MANDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Torsk med sprøstekt spekeskinke med ertesalat

KVELDS

Fruktsalat

TIRSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Glasserte koteletter med rotgrønnsaker og epler

KVELDS

Sjokolademouse

ONSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Kyllingform med tomater og chorizzo

KVELDS

Fruktsalat

TORSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Squash suppe

KVELDS

Sjokolademouse

FREDAG

FROKOST

Egg med grønnsaker

LUNSJ

Søtpotetsuppe

MIDDAG

Kylling enchilada pai

KVELDS

Fruktsalat

LØRDAG

FROKOST

Egg med grønnsaker

LUNSJ

Søtpotetsuppe

MIDDAG

Fylt paprika - Texmex

KVELDS

Sjokolademouse

SØNDAG

FROKOST

Egg med grønnsaker

LUNSJ

Søtpotetsuppe

MIDDAG

Thaifrikadeller med karrigrønnsaker

KVELDS

Fruktsalat

DETTE KAN JEG LOVE DEG!

Uavhengig av om du velger å følge opplegget i ENERGY BOOTCAMP fra A til Å, eller bare plukker ut noen favorittoppskrifter, økter og småtips, så er jeg helt sikker på at du her vil finne MASSE inspirasjon å ta med deg gjennom vintermånedene!

#ptdesiree



FITFOCUS.NO



ENERGY BOOTCAMP UKE 2

TRENINGEN SOM GIR DEG OVERSKUDD, GJØR DEG STERKERE, SPREKERE OG GLADERE!

TRENINGSPLAN - TRENINGSVIDEOER - KOSTPLAN - OPPSKRIFTER -



FIT JULEBOOTCAMP

Oppstart 23.11

BOOTCAMPEN for deg som ikke vil vente til januar med å nå dine mål!

Kos deg julen igjennom med sunn mat, smarte treningsprogrammer, sunne julegodter og morsomme challenges!



Eget julehefte med sunne julegodter, desserter, drikker, småretter og hovedretter.

Ukentlig kostplan med oppskrifter og handleliste

Ukentlig treningsplan med ekstra fokus på korte, effektive økter i julestria

ALT ER INKLUDERT I
MEDLEMSKAPET
TIL 99,- PER MND -
INGEN BINDINGSTID

FØR DU BEGYNNER

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 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.

DIET PASSER FOR:

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

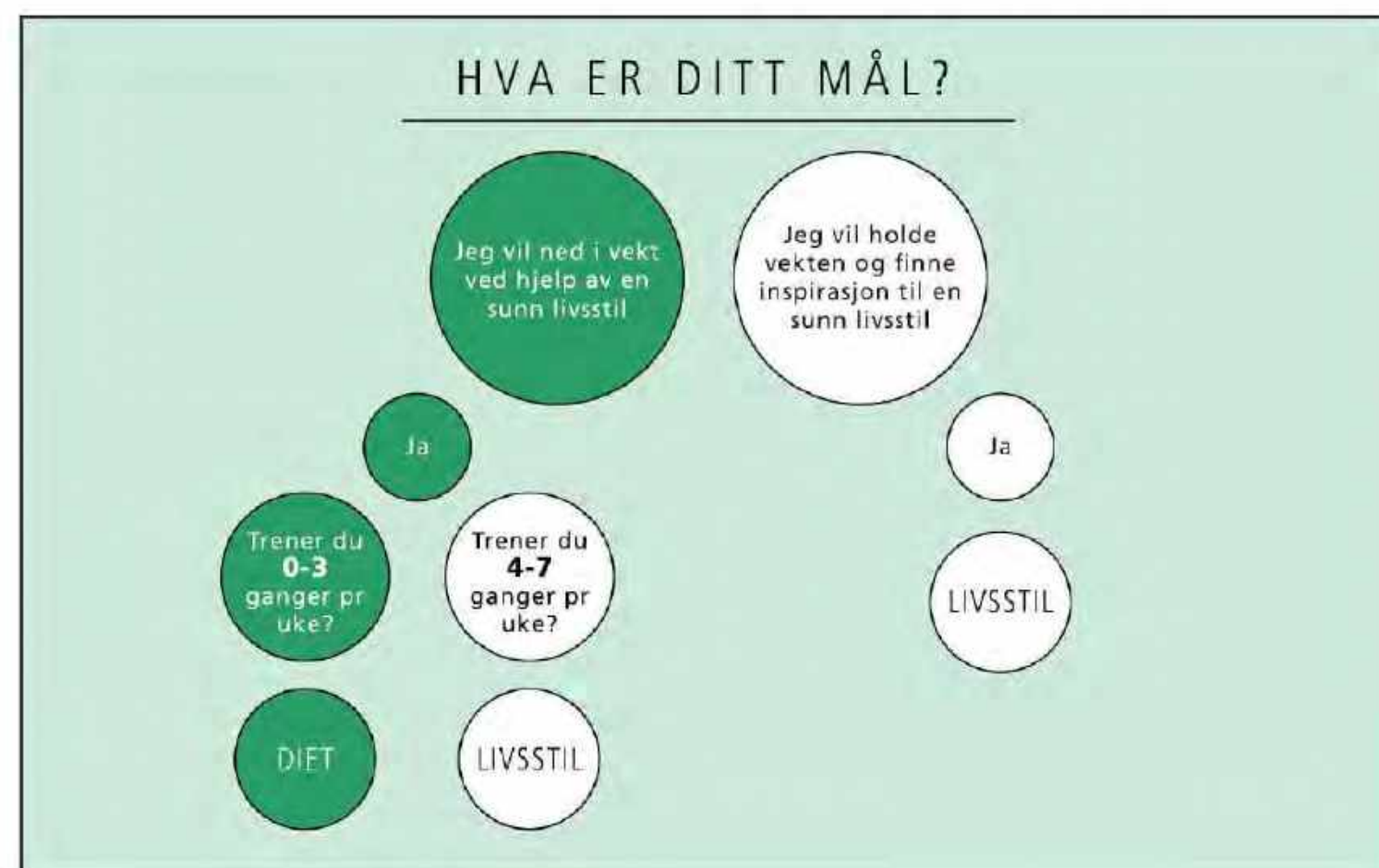
DIET planen er laget for deg som har et ønske om å gå ned i vekt. Den inneholder litt mindre porsjoner og litt annet tilbehør enn det LIVSSTIL planen gjør.

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.



LIVSSTIL

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 porsjonsbeskrovelsene.

TIPS:

Bruk favoritt funksjonen i oppskriftarkivet 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 DIET.

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 hvert hovedmåltid

1 DL FERDIG KOKT FULLKORNSRIS

1 DL FERDIG KOKT
FULLKORNSPASTA

1 SKIVE GROVT BRØD
ELLER 1 PROTEINRUNDSTYKKE

2 KNEKKEBRØD MED MYE FRØ

1 DL HAVREGRYN

1 DL QINOA

2 SMÅ POTETER

UBEGRENSET
MED FRUKT, BÆR OG
GRØNNSAKER

DIETT

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 porsjonsbeskrovelsene.

TIPS:

Bruk favoritt funksjonen i oppskriftarkivet 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 DIET.

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 QINOA/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

HVA MED DRIKKE

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.



Frokost

Lunsj

Kvelds

Frokostmuffins | med smak av gulrotkake



Ingredienser

2 dl grovt mel
1 dl havregryn
2 egg
2 dl gresk yoghurt m/vanilje
5 ss sukrinsirup gold / honning
2 store gulrøtter, raspet
1 ss kanel
1 ss kardemomme
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader over/undervarme.
Bland sammen alt det tørre.
Mos sammen egg og gresk yoghurt.
Bland det våte, tørre og gulrøttene.
Fordel i 6 store muffinsformer.
Stekes i 20 minutter.

Livsstil: 1 muffins, 1 beger 0% yoghurt, 1 frukt

Diett 1 muffins, 1 beger 0% yoghurt

Frokost

Lunsj

Kvelds

BASISMÅLTID: egg og grønnsaker



Ingredienser

2 egg
1 snack paprika
spinat
avokado

Slik gjør du

Tilbered eggene etter eget ønske.

Livsstil: 2 egg, 1 paprika, 1/2 avokado, spinat

Diett 2 egg, 1 paprika, 1/4 avokado, spinat

Frokost

Lunsj

Kvelds

Ett proteinrundstykke | stek i vaffeljern = mat på 5 minutter



Ingredienser

1 egg
3 ss kesam/yoghurt
1 dl fullkornsmel/havremel
1 klype salt
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Rør sammen alle ingrediensene og stek røren i vaffeljern på middelsvarme = sunn lunsj på 5 min.

Livsstil: 1 vaffel, 1 ss smøreost, 1 skive gul ost, 3 skiver magert pålegg, 1 frukt, Valgfrie grønnsaker

Diett 1 vaffel, 1 ss smøreost, 3 skiver magert pålegg, Valgfrie grønnsaker

Frokost

Lunsj

Kvelds

Søtpotetsuppe



Ingredienser

Til 2 porsjoner:
2 store søtpoteter
2 gule løk
1/2 rød chili
1 cm frisk ingefær
3 fedd hvitløk
6 dl hønsebuljong
2 dl lett matfløte
Salt
Pepper

Slik gjør du

Skrell søtpotetene. Skjær dem i små terninger.

Hakk opp løk, hvitløk og chili.

Riv ingefæren på et rivjern.

Start med å steke chili, hvitløk og løk i litt olje. Tilsett søtpotet og ingefær. Krydre med litt salt og pepper. Tilsett hønsebuljong og la det koke til søtpoteten er mør, ca. 15 minutter.

Kjør suppen glatt med en stavmikser eller i en blender og rør inn matfløten til slutt.

Livsstil: 1 porsjon suppe, 1 knekkebrød med 1 ss kremost, 1 frukt

Diett 1 porsjon suppe, 1 frukt

Koteletter med rotgrønnsaker og epler



Ingredienser

150 gram svinekotelett per person
1 kg valgfrie rotgrønnsaker. Her er det brukt søtpotet, sellerirot, beter og pastinakk
3 syrlige epler
4 fedd hvitløk
2 ss honning
2 ss sterk sennep
2 ss sitrønsaft
Olje
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader. Skrell rotgrønnsakene og del dem opp i bite size biter. Hakk hvitløken. Legg grønnsakene utover en stekeplate. Ha over litt olje, salt, pepper og hakket hvitløk.

Sett grønnsakene inn i ovnen mens du tilbereder resten av retten. Rør sammen honning, sennep og sitrønsaft.

Krydre kotelettene med salt og pepper og brun dem i litt olje på middelsvarme.

Del eplene i to eller fire. Legg epler og koteletter over på platen sammen med grønnsakene. Hell over marinaden og stek retten videre i ca. 15 minutter.

Livsstil: 1 kotelett, ubegrenset med grønnsaker

Diett 1 kotelett, 1/2 tallerken grønnsaker

Squashsuppe



Ingredienser

2 squash
3 fedd hvitløk
1 gul løk
7 dl buljong
1 lime / sitron, saften
Salt
Pepper
1 dl matfløte
Olje til steking

Slik gjør du

Kutt opp squashen og skjær den i biter.
Knus hvitløksfedd og hakk løk.
Stek squash, hvitløk og løk i en panne med litt olje.

Hell på buljongvannet og saften av en lime/sitron. La det koke i 10 minutter, og til squashen er myk.

Hell det så over i en blender, eller bland det med en stavmikser.

Bland suppen jevn med matfløte og tilsett litt salt og pepper.

Livsstil: 4 dl suppe, 1 skive grovt brød, 1 frukt

Diett 5 dl suppe, 1 frukt

Middag

Fargerik kyllingform med tomater og chorizo



Ingredienser

1 kylling overlår per person
3 ss olje
300 gram tomater - gjerne forskjellige
4 ss grønn pesto
4 fedd hvitløk
1 sitron (saft og skall)
100 gram chorizopølser

Tilbehør:
Grønn salat
Grovt brød

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Del alle tomatene i 2 eller 4, hakk hvitløk og skrivs/skrell sitronen.

Rør sammen olje, sitronsaft, sitronskall og hvitløk. Litt salt og pepper. Legg kyllinglårerne i en form og hell over marinaden.

Stek kyllingen midt i ovnen i 15 minutter. Ta ut formen. Pensle kyllingen med pesto. Hell over tomatene og stek videre i nye 15 minutter. Gi gjerne kyllingen litt tid under grillen helt mot slutten.

Livsstil: 1 lår, Ubegrenset med tilbehør, 1 skive grovt brød

Diett 1 lår, Ubegrenset med tilbehør

Middag

Torsk med sprøstekt spekeskinke med ertesalat



Ingredienser

150 gram torsk fillet per person
80 gram spekeskinke
1 pose sukkererter
300 gram frosne erter
1 dl frisk dill
4 ss revet parmesan
1 ss sitronsaft
1 ss olje
flaksalt

Slik gjør du

Start med å sprøsteke spekeskinken på en panne med litt olje. Legg til siden.

Tin ertene ved å helle kokende vann over dem og rett av.

Snitt sukkerertene og hakk dillen. Bland sammen erter, sukkererter, dill, parmesan og sitronsaft. Smak til med salt.

Stek torskene på middels varme. 2-3 minutter på hver side.

Livsstil: 1 bit fisk, Ubegrenset ertesalat, 1 skive grovt brød

Diett 1 bit fisk, 1/2 tallerken ertesalat

Middag

Kylling enchilada pai



Ingredienser

Til sausen:

1 boks hakkede tomater
1/2 rød chili
2 dl vann
salt og pepper
1 pose taco krydder

Til fyllet:

1/2 grillkylling
1 gul løk
2 fed hvitløk
1 liten boks mais
1 boks sorte eller brune bønner
4-6 lomper
200 gram revet ost
Valgfritt tilbehør:
Tomater
Avokado
Vartøk
Koriander
Kesam

Slik gjør du

Hakk chilien og ha hakkede tomater, chili og vann i gryte. La det småkoke i 10 minutter før du blander det til en jevn saus. Smak til med salt og pepper.

Riv kjøttet av grillkyllingen, hakk løk og hvitløk.

Hell vannet av maisen og skyll bønnene godt. Sett ovnen på 220 grader.

Fres hvitløk og løk i litt olje til løken blir blank. Tilsett kylling, bønner og mais. Hell over sausen og tilsett tacokrydderet.

Finn frem en ildfast form. Ha et lag fyll i bunn, ha over lomper og litt ost, nytt lag med fyll, lomper og ost.

Stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter.

Livsstil: 1/4 del av retten, Salat, 1/2 avokado, 3 ss kesam

Diett 1/4 del av retten, Salat, 2 ss kesam

Middag

Fylt paprika – Texmex



Ingredienser

4 snackpaprika
400 g karbonadeteig
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

Thaifrikadeller med karrigrønnsaker



Ingredienser

Frikadeller:
800 g svinekjøttdeig
1 pk frisk basilikum
2 stilkør vårløk
1 rød chili
3 cm frisk ingefær
1 lime
0,75 dl melk
2 egg
4,5 ss mel
Salt
Olje til steking

Karrigrønnsaker:
4 gulrøtter
1 liten spisskål
150 g sukkererter
2 rødløk
1,5 ts karri
Salt
Pepper

Slik gjør du

Frikadeller:
Rør kjøttet med salt.

Hakk basilikum fint. Rens vårløk og chili og finhakk dette. Skrell og riv ingefær og limeskall.

Rør alt inn i farsen, tilsett egg, melk og mel og rør godt om.

Form små frikadeller og stek i litt olje i en stekepanne.

Karrigrønnsaker:

Del opp alle grønnsakene i grove biter. Legg dem i en dyp panne og tilsett litt olje og karri.

Stekes i 5-7 minutter.

Drypp limesaft over.

Livsstil: 4 frikadeller, Ubegrenset med salat, 1 frukt

Diett 4 frikadeller, 1/2 tallerken med grønnsaker

Sjokolade mousse av kun 3 ingredienser



Ingredienser

150 gram gresk yoghurt
1 ss honning
1 ss bake kakao

Slik gjør du

Rør sammen yoghurt, honning og bake kakao.

Topp med hakket sjokolade og frukt/bær.

Livsstil: 1 porsjon, 10 gram mørk sjokolade, 1 dl frukt/bær

Diett 1 porsjon, 1 dl frukt/bær

Frokost

Lunsj

Kvelds

Fruktsalat



Ingredienser

Slik gjør du

Bruk det du har av frukt, bær og nøtter.

Komponer utifra din kostplan.

Livsstil: 2 frukt, Ubegrenset med bær, 10 nøtter eller 1/2 avokado, 3 ss vaniljekesam

Diett 1 frukt, Ubegrenset med bær, 5 nøtter eller 1/4 avokado, 3 ss vaniljekesam



MELLOMMÅLTIDER

Behovet for mellommåltider er veldig varierende fra person til person, men de aller fleste har behov for 1-2 mellommåltider i løpet av dagen.

1 eple + 1 ts peanøttsmør

**1/4 liten melon
1 snack paprika + 2 skiver
ost**

**1/2 boks kesam med 1-2 ss
sukkerfri saft**

**20 gram mørk sjokolade + 1
neve bær**

3 dl bær + 5 nøtter

**1 knekkebrød + 3 skiver
mager pålegg og 1 boks små
tomater**

HANDLELISTE

FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

NOTATER

GRØNNSAKER OG FRUKT

Diverse frukt, bær og
grønnsaker
Gulrot x 2
Snack paprika x 3
Spinat
Avokado x 2
Søtpotet x 3
Gul løk x 3
Rød chili x 1
Frisk ingefær x 1
HVitløk fedd x 4

KJØTT, FISK, MELK, EGG, OL

Egg x 12
Gresk yoghurt m/
vanilje x 2 dl
0% yoghurt x 4
Kesam x 1
Lett matfløte x 1
Gresk yoghurt x
600 g
Vaniljekesam x 1

ANNET:

Grovt mel
Havregryn
Sukrinsirup gold/
honning
Kanel
Kardemomme
Bakepulver
Havremel/fullkornsmel
Salt
Pepper
Høsebuljong
Honning
Bakekakao
Nøtter

HANDLELISTE

MIDDAG

NOTATER

GRØNNSAKER OG FRUKT

Diverse grønnsaker
Valgfrie rotgrønnsaker x
1kg
Syrilige epler x 3
Hvitløk fedd x 13
Sitron x 4
Cherrytomat x 300 g
Grønn salat
Rød chili x 2
Gul løk x 2
Maisboks x 1
Sukkererter x 2
Frosne erter x 300 g
Frisk dill x 1
Squash x 2
Frisk basilikum x 1
Vårløk x 2 stilk
Frisk ingefær x 1
Lime x 1
Gulrot x 4
Spisskål x 1
Rødløk x 2
Snackpaprika x 4

KJØTT, FISK,
MELK, EGG, OL

Svinekotelett x 150 g
pr pers
Kylling overlår x 1 pr
pers
Chorizo x 100 g
Grillkylling x 1/2
Revet ost x 200 g
Torskefillet x 150 g
pr pers
Spekeskinke x 80 g
Revet parmesan
Matfløte x 1
Svinekjøttdeig x 800 g
Melk x 1 dl
Egg x 2
Karbonadedeig x 400g
Revet cheddar x 50g

ANNET:

Honning
Sterk sennep
Olje
Salt
Pepper
Grønn pesto x 1
Hakkede tomater
x 2
Taco krydder x 2
Sorte/brune
bønner x 1
Lomper
FLaksalt
Grønnsaksbuljong
Mel
Karri
Oksebuljong
Kidneybønner x
150g