



5 KG NED FØR JUL

FIT JULEBOOTCAMP

#PTDESIREE

www.fitfocus.no



DETTE INNEHOLDER FIT JULEBOOTCAMP

KOSTPLAN + OPPSKRIFTER

Hver uke får du ny kostplan med oppskrifter + handliste. Maten er både familievennlig og kostplanen inneholder kun mat som du finner på helt vanlige matbutikker.

TRENINGSPLAN MED VIDEOER

Som medlem på www.fitfocus.no får du hver uke en treningsplan, hvor du kan velge mellom studio og hjemmetrening. Du har også tilgang til et stort treningsbibliotek med over 50 treningsfilmer du kan trene etter.

LIVE TRENINGER + SØTT & SUNT

Du får tilgang til en lukket FB gruppe hvor du kan delta på LIVE treninger og LIVE juleverksted med fokus på sunn julemat og julegodis. Som deltager på kurset får du også disse oppskriftene samlet i et eget julehefte.

OPPFØLGNING

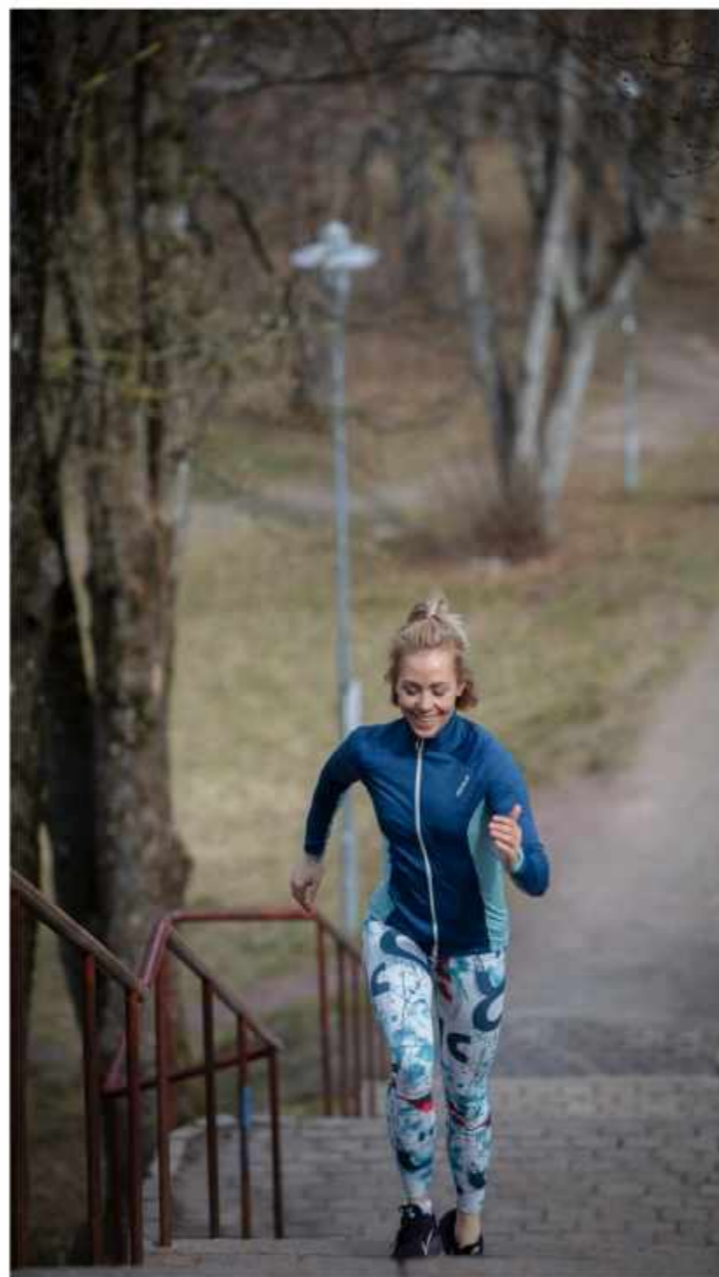
www.fitfocus.no har en egen melding/chatfunksjon hvor du som medlem kan sende beskjeder direkte til din trener for å få hjelp og oppfølging.

ER DU KLAR?

Dette er online programmet til deg som har lyst til å bruke annerledes året 2020 til å sette punktum for alle skippertakene.

Det vil alltid komme en jul, en sommerferie, en periode med mange bursdager eller hektiske tider på jobben som gjør at du ikke klarer å prioritere en sunn livsstil.

Nøkkelen til gode, varige resultater ligger ikke i å hoppe på stadig nye dietter etter en slik periode, men å lære å balansere gode vaner, kos og hektiske perioder som en del av en sunn livsstil!



#ptdesiree



5 KG NED PÅ 4 UKER

SLIK LYKKES DU!

- 1 Fokus på en ting av gangen. Du trenger ikke endre HELE kostholdet ditt og gå igang med et tungt treningsregime for å få gode resultater.
- 2 Gode strategier for hvordan man løser utfordringer man støter på.
- 3 Kontinuitet. Jeg vet at du helst skulle sett resultatene i går, men gi meg 4 uker - og jeg vil love deg mange aha opplevelser og positive erfaringer du kan ta med deg videre!

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?



TRENGER DU EN BOOST?

I dette hefte finner du en oversikt over det jeg kaller BOOST DAGER.

Disse vil ikke bli satt opp i den ukentlige kostplanen, men er dager du selv kan velge å legge til i kostplanen din!

NÅR TRENGER DU EN BOOST?

Om målet ditt er å gå ned 5kg på 4 uker, men du ikke har mulighet til å trene 2-4 ganger per uke burde du legge inn 2 BOOST DAGER per uke. Disse dagene vil da sikre deg

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 OPPNÅ 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 OPPNÅ DETTE:

-
-
-
-
-
-
-
-

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

FØR DU BEGYNNER!

1

GÅ NØYE IGJENNOM KOSTPLANEN

Forran ukas kostplan får du en enkel innføring i hvordan den skal brukes, og hva du kan gjøre om det er retter/ingredienser der du ikke kan eller ønsker å spise.

2

SETT DEG MÅL FOR UKA

Hver uke får du tilsendt skjema for målsetning og loggføring av meg. Dette er viktige hjelpemidler og skulle du lure på noe er det bare å sende meg en melding via www.fitfocus.no

3

PLANLEGG TRENINGEN DIN

Jeg setter opp en treningsplan for deg hver uke, men øktene kan så klart flyttes på til dager som passer deg best. Er det noe du lurer på så ta kontakt via www.fitfocus.no

4

FOKUSER PÅ DET DU FÅR TIL

Jeg vet at det kan se ut som mye å ta tak i med en gang, men det er ikke meningen at du skal få til alt første uka. Jeg råder deg til å starte uke 1 med de tingene du enkelt får til, så kan du legge til litt og litt etterhvert som ukene går!

Boost dager

Det er mange forskjellige faktorer som spiller inn når man ønsker å gå ned i vekt, men en faktor man ikke kommer utenom - uansett - er at man må innta mindre kalorier enn man forbruker.

Dette kan løses på mange forskjellige måter.

Under denne versjonen av 5kg ned på 4 uker løser vi blant annet dette med å legge inn 2 BOOST dager per uke.

Dette spiser du

BOOST DAGER

Du komponerer selv dine valgfrie BOOST DAGER ut ifra oppskriftene, men hver dag skal altså inneholde 2 smoothier, 1 salat og 1 suppe. Hvis du synes det er mest praktisk å spise suppe til middag i stede for lunsj - så gjør du så klart det!

rokost

1 glass vann med saften av 1/2 sitron
1 smoothie fra oppskriftene

lunsj

5 dl vann + 1 kopp grønn te
1 suppe fra oppskriftene

mellommåttid

5 dl vann + 1 kopp grønn te
3 dl friske bær + 10 nøtter

middag

1 glass vann med saften av 1/2 sitron
1 salat fra oppskriftene

mellommåttid

5 dl vann
1 valgfri frukt

kvelds

1 smoothie fra oppskriftene



greenie

2 dl spinat
2 dl grønnkål
1 frossen banan
3 dl frossen brokkoli
2 dl valgfri plantemelk
litt revet ingefær
saften av 1/2 lime

vann til ønsket konsistens

tropical

3 dl frossen mango
2 dl frossen blomkål
1 ts gurkemeie
2 dl valgfri plantemelk

vann til ønsket konsistens

on the go

1 dl frossen jordbær
2 dl frossen blåbær
2 dl frossen brokkoli
1 ts kanel
2 dl valgfri plantemelk

vann til ønsket konsistens

*Visste du at kanel
senker blodsukkeret?
Og at ingefær er godt
for fordøyelsen?*

OPPSKRIFTENE ER TIL 1 PERSON.

ALLE INGREDIENSENE BLENDES MED BLENDER ELLER STAVMIKSER.



detox

1 gul løk
2 fedd hvitløk
Hakkes og stekes i litt olje

1 squash
1 bunt asparges
1 brokkoli - også stilken
8 dl grønnsakbuljong

1 avokado
3 dl frisk spinat
Blendes inn tilslutt

blomkål

1 gul løk
2 fedd hvitløk
Hakkes og stekes i litt olje

2 hoder blomkål
8 dl grønnsakbuljong

1 avokado
3 dl frisk spinat
Blendes inn tilslutt

spicy

0,5 rød chilli
2 fedd hvitløk
Hakkes og stekes i litt olje

1 stor søtpotet
600 gram gulrøtter
4 dl grønnsaksbuljong
4 dl kokosmelk

Toppes med 1 ss
gresskarfrø

OPPSKRIFTENE ER TIL 4 PORSJONER

KOK ALLE INGREDIENSENE MØRE OG BLEND I EN BLENDER

ELLER STAVMIKSER.



asian style

Ubegrenset med råkost av:

rødkål

gullrot

grønnkål/spinat

syrlige epler

3 dl soyabønner eller

andre bønner

Dressing:

1 ss peanøttsmør

1 ss soya saus

saften av 1/2 lime

Røres sammen

protein bowl

1/2 kokt søtpotet i biter

grønn salat

1/4 rødløk

1 tomat

1/3 squash

3 dl kikerter

Stek kikerter og squash i

litt olje, salt og chiliflak

Dressing:

1/2 fed hvitløk

Saften av 1/8 sitron

1 ss olje

salt og pepper

Blendes

red power

1 rødbet kokt og avkjølt

Ubegrenset spinat

1/2 appelsin

2 dl grønne linser

1 dl cottage cheese

Salt og pepper

*Visste du at rødbette
er naturens egen
lille energipille?*

OPPSKRIFTENE ER TIL 1 PORSJON

ENERGY MAT

DAGLIG CHECKLISTE

HAR JEG SPIS GRØNNE
GRØNNSAKER I DAG?

S	M	T	W	T	F	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HAR JEG SPIST EGG
ELLER FET FISK I DAG?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

HAR JEG SPIST
FRUKT/BÆR I DAG?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

HAR JEG DRUKKET MINST
1 LITER VANN?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

SKRIV NED EN POSITIV TANKE
HVER DAG:



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

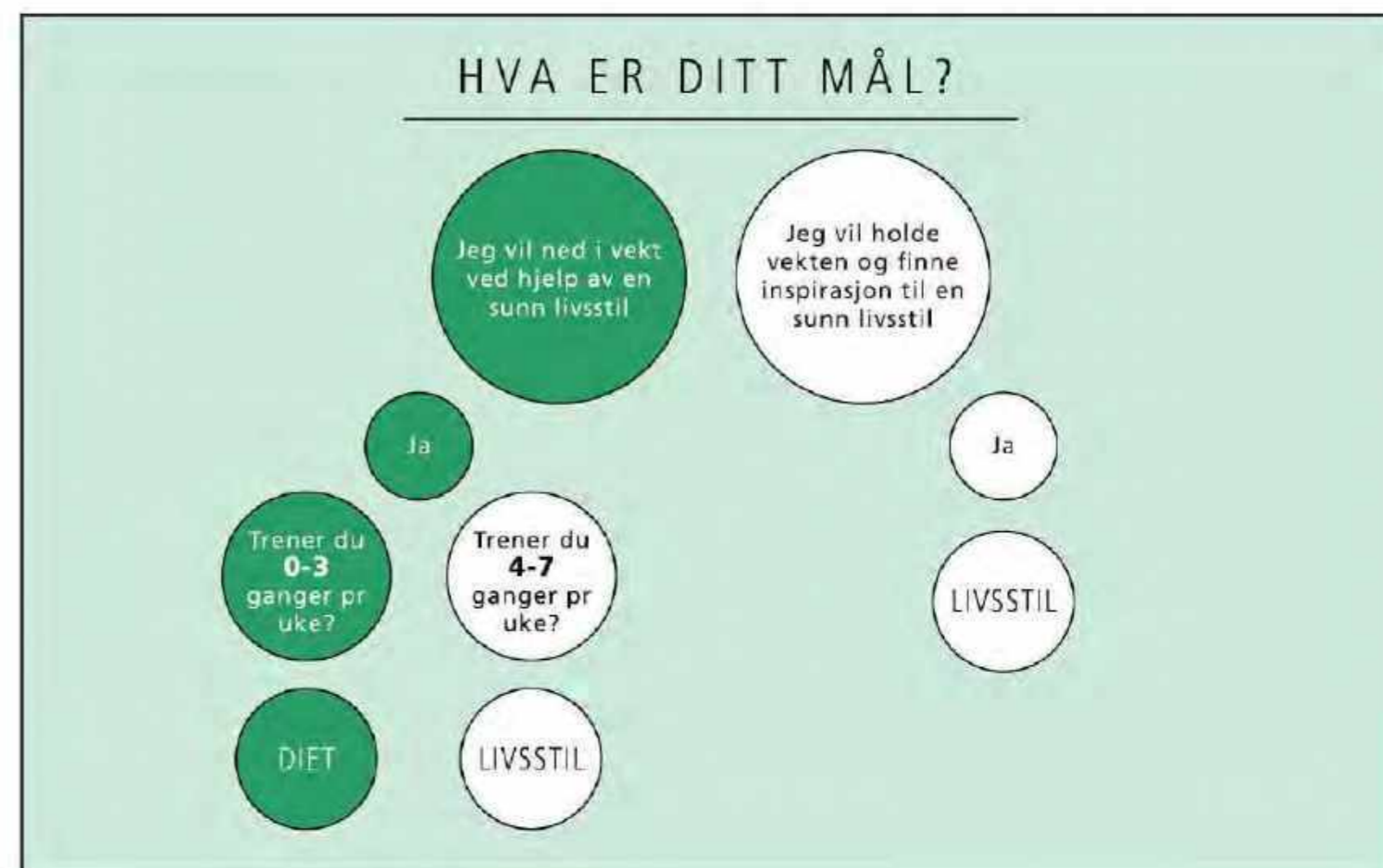
DIET planen er laget for deg som har et ønske om å gå ned i vekt. Den inneholder litt mindre porsjoner og litt annet tilbehør enn det LIVSSTIL planen gjør.

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.



KOSTPLAN

UKE 49

MANDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Lys kylling lapskaus

KVELDS

Sjokoladegrøt

TIRSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinbowl

MIDDAG

Sennepslaks

KVELDS

Pannekaker

ONSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Burrito bowl

KVELDS

Sjokoladegrøt

TORSDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinbowl

MIDDAG

Maiswafler med fyll

KVELDS

Pannekaker

FREDAG

FROKOST

Frokostmuffins

LUNSJ

Proteinrundstykke

MIDDAG

Potetlasagne

KVELDS

Sjokoladegrøt

LØRDAG

FROKOST

Egg med grønnsaker

LUNSJ

Proteinbowl

MIDDAG

Indrefillet med blomkålmos

KVELDS

Pannekaker

SØNDAG

FROKOST

Egg med grønnsaker

LUNSJ

Proteinrundstykker

MIDDAG

Kreolsk kylling gryte

KVELDS

Sjokoladegrøt

Frokost

Grab 'n go pannekakemuffins



Ingredienser

Til 9 muffins:
3 bananer
3 egg
50 gram smeltet smør
200 gram havremel
60 gram havregryn
1 ss kanel
2 ts bakepulver
2-3 dl valgfrie frosne bær

Slik gjør du

SSett ovnen på 180 grader.
Blend sammen egg, bananer, smør og kanel til en klumpfri røre.
Rør inn mel, havregryn og bakepulver.
Vend inn bærene.
Fordel røren i 12 muffinsformer.
Stekes midt i ovnen i 20 minutter.

Livsstil: 1 muffins, 1 bager 0% yoghurt, 10 nøtter

Diett 1 muffins, 1 bager 0% yoghurt, 6 nøtter

Frokost

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

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

Diett: 1 rundstykke, 2 porsjoner pålegg fra listen under, 1 skyr, Ubegrenset med grønt tilbehør
1 egg
3 skiver magert pålegg
50 g skaldyr
30 g fet fisk
2 ss leverpostei
1 skive ost
3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
1/2 avokado + 1 tomat

Protein bowl | med bær og nøtter



Ingredienser

2 dl sukkerfri yoghurt - gjerne gresk type
2 dl cottage cheese
Bær og nøtter

Slik gjør du

Rør sammen yoghurt og cottage cheese.
Smaksett med honning, gjerne vaniljepulver og kanel om du har.
Topp med frukt, bær og nøtter.

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

Diett 1 porsjon yoghurt m/cottage cheese, Ubegrenset med bær, 5 nøtter

Middag

Kreolsk kyllinggryte



Ingredienser

300-400 g kyllingfilet
3 fedd hvitløk
1 rød paprika
1 purre
1 blomkål
1 boks ekstra lett creme fraiche
1 boks kokosmelk
2-3 ss rød curry paste
Olje
Salt
Pepper

Slik gjør du

Skrell og finhakk hvitløken, og kutt paprikaen i strimler. Vask purren og kutt den i strimler, og del blomkålen i buketter.

Skjær kyllingen i grove biter. Varm opp en kjele med litt olje til høy varme, stek kyllingen og legg til side.

Stek grønnsakene i ca. 5 minutter.

Tilsett kyllingen, creme fraichen, kokosmelken og den røde currypasten i kjelen med grønnsakene, gi det hele et lite oppkok, og smak til med salt og pepper.

Livsstil: 1/4 del av retten, 1 skive grovt brød eller 1 dl ris

Diett 1/4 del av retten

Middag

One pot burrito bowl med quinoa



Ingredienser

1 stor søtpotet
2 bokser sorte bønner
1 grønn paprika
1 gul paprika
1 gul løk
3 fed hvitløk
2 dl quinoa
6 dl kyllingbuljong
1 boks hakkede tomater
1 ts cummin
1 ts paprika pulver
salt og pepper
2 dl revet ost

Valgfritt tilbehør:
Frisk koriander, lime, kesam, avokado

Slik gjør du

Del søtpotet, paprika og gul løk i terninger. Hell vannet av bønnene og skyll dem godt.

Hakk hvitløken og skyll quinoa etter anvisning på pakka.

Ha litt olje i en gryte. Start med å steke søtpotet på middels varme i et par minutter. Tilsett løk, paprika og krydder og stek videre til løken er blank.

Tilsett quinoa og kyllingbuljong. Ha på lokk og la det småkoke i 15 minutter.

Tilsett hakkede tomaer og bønner. Kok opp retten og smak til med salt, pepper og krydder. Vend inn osten rett før servering.

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

Diett 1/3 del av retten, 3 ss kesam

Middag

Sennepsbakt laks | med grønn salat



Ingredienser

1 500 g laks
3 fedd hvitløk
2 ss dijonsennep
1/2 sitron, saften
2 ss olje
1 dl persille, hakket
3 ss mandler, hakket
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader
Legg laksen i en ildfast form.
Bland sammen sennep, sitronsaft og olje. Tilsatt persille, hakket hvitløk, salt og pepper. Smør dette utover fisken.
Hakk mandlene og strø på toppen.
Stekes midt i ovnen i 25 minutter.

Livsstil: 125 g laks, Ubegrenset med salat, 1 skive grovt brød eller 1 dl ris, 1 frukt

Diett 125 g laks, Ubegrenset med salat, 1 frukt

Middag

Lys kyllinglapskaus



Ingredienser

400 gram kyllingkjøttdeig
6 dl kyllingbuljong
1 pose frossen
lapskausblanding
1 ss revet ingefær
1 bunt persille
salt og pepper

Slik gjør du

Brun kyllingkjøttdeigen i en stor gryte.
Tilsett de frosne grønnsakene. Hell over kyllingbuljong og kok opp.
Finhakk persille og riv ingefæren. Bland det inn i gryten rett før servering.

Livsstil: 5 dl lapskaus, 1 skive grovt brød

Diett 5 dl lapskaus

Middag

Maisvafler med tacofyll



Ingredienser

Fyll:
400 g karbonadedeig
1 gul løk
1 rød paprika
Koriander
1 pk tacokrydder

Maisvafler (ca. 3 stk):
4 egg
1 boks mais
3 dl havregryn
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Fyll:
Kutt opp løk og paprika. Stek dette i litt olje i en varm panne, til løken er gylden.

Tilsett kjøttdeigen, og gjennomstek denne. Rør inn tacokrydder.

Topp med hakket koriander.

Maisvafler:

Blend alle ingrediensene til en glatt masse med en blender eller stavmikser.

Stek vaftene i et vaffeljern.

Livsstil: 1 vaffel, 6 ss fyll, 1/2 avokado, 3 ss kesam, 1 ss salsa

Diett 1 vaffel, 6 ss fyll, 1/4 avokado, 3 ss kesam, 1 ss salsa

Middag

Potetlasagne



Ingredienser

Kjøttsaus
600 g karbonadedeig
1 gul løk
2 ledd hvitløk
Frisk basilikum
2 gulrøtter
1 persillerot
3 ss tomatpure
1 boks hakkede tomater
1,5 dl vann
Salt
Pepper

Ostesaus:
2 ss smør
3 ss mel
6 dl melk
Salt
Pepper
Muskat
1 boks mager cottage cheese
Poteter

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 grader.

Kjøttsaus:
Stek karbonadedeigen, sett til side.

Kutt opp grønnsakene og stek til det er gyllent. Ha i tomatpureen mot slutten. Tilsett den ferdigstekte karbonadedeigen, hakkede tomater, vann, krydder og basilikum. La det koke i ca 10 min.

Ostesaus:
Smelt smør i en kjele. Ha i mel og bland det godt sammen. Ta kjelen av varmen og tilsett litt og litt melk. Pass på at du får rørt ut alle klumpene før du tilsetter mer mel. Kok opp sausen og la den koke i 5-10 minutter. Tilsett 3/4 deler av cottage cheese, og rør til den har blandet seg fint med sausen. Smak til med krydder.

Kutt potetene i tynne skiver.

Start med et lag kjøttsaus i en smurt ildfast form. Fortsett deretter med ostesaus og potetskiver. Fortsett slik og avslutt med et lag ostesaus. Topp lasagnen med resten av cottage cheese. Stekes i ca. 30 minutter. La den hvile seg litt når den er tatt ut, slik at den får salt seg.

Livsstil: 1/4 del av retten, Grønn salat, 1 frukt

Diett 1/4 del av retten, Grønn salat

Indrefilet med blomkålmos og pannestekte grønnsaker



Ingredienser

1 indrefilet av svin
1 bundt asparges
6 gulrøtter
2 blomkålhoder
Tørket rosmarin
Hvitløkspulver
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Start med å krydre indrefillettene godt med rosmarin, hvitløkspulver, salt og pepper. Brun den i litt olje på sterk varme slik at den får en god stekeskorpe. Legg den så i en ildfast form, inn i ovnen i ca. 20 minutter.

Del opp blomkålen og kok den helt mør i litt salt vann. Hell vannet fra og mos blomkålen til mos med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

Del gulrøttene i staver, og knekk den nederste delen av aspargesen. Fres grønnsakene på sterk varme i pannen i et par minutter. Ha gjerne over litt salt.

Livsstil: 100 g kjøtt, Ubegrensete med mos og grønnsaker

Diett 100 g kjøtt, 1/4 del tallerken mos, 1/4 tallerken grønnsaker.

Varm ljokoladegrøt



Ingredienser

1 dl havregryn
2 dl mandel/havremelk
1 dadel
1 ss bakekakao
1 ts vaniljepulver
1 klype salt

Slik gjør du

Del dadelen i små biter.

Kok opp havregryn, melk, dadler, kakao, vaniljepulver og salt. La det småkoke i et par minutter til du får en tykk grøt.

tips:

Blend eller bruk en stavmikser på grøten. Så får du en myk og fluffy grøt!

Livsstil: 1 porsjon grøt, 2 ts peanøttsmør, 2 dl bær

Diett 1 porsjon grøt, 2 dl bær

Tynne proteinpannekaker



Ingredienser

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

Slik gjør du

Blend alle ingrediensene og stek 2 tynne pannekaker.

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

Diett: 2 pannekaker, 1 dl friske bær



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
Banan x 3
Valgfrie frosne bær
Snack paprika x 2
Spinat x 1
Avokado x 1
Dadler x 4
Mango x 3 dl

KJØTT, FISK, MELK, EGG, OL

Egg x 18
Smør
0% yoghurt x 5
Cottage cheese/
kesam x 200g
Pålegg
Skyr x 4
Sukkerfri yoghurt
x 6 dl
Cottage cheese x
6 dl
Mandel/
havremelk x 8 dl

ANNET:

Havremel
Havregryn
Kanel
Bakepulver
Nøtter
Grovt mel
Salt
Linfro
Bakekakao
Vaniljepulver

HANDLELISTE

MIDDAG

NOTATER

GRØNNSAKER OG FRUKT

Diverse grønnsaker
Hvitløk fedd x 11
Rød paprika x 2
Purre x 1
Blomkål x 3
Søtpotet x 1
Grønn paprika x 1
Gul paprika x 1
Gul løk x 3
Frossen lapskausblanding
x 1
Ingefær x 1
Bladpersille x 2
Frisk basilikum x 1
Gulrot x 8
Persillerot x 1
Poteter
Sitron x 1
Koriander x 1
Maisboks x 1
Asoarges x 1

KJØTT, FISK, MELK, EGG, OL

Kyllingfilet x 300-400g
Ekstra lett creme
fraiche x 1
Revet ost x 1
Kyllingkjøttdeig x 400g
Karbonadedeig x 1000g
Smør
Melk x 6dl
Mager cottage cheese x
1
Laks x 500g
Egg x 4
Indrefilet av svin x 1

ANNET:

Kokosmelk x 1
Rød curry paste x
1
Olje
Salt
Pepper
Sorte bønner x 2
Quinoa
Kyllingbuljong
Hakkede tomater x
2
Cummin
Paprikapulver
Tomatpure x 1
Mel
Muskat
Dijonsennep
Mandler
Tacokrydder x 1
pk
Havregryn
Bakepulver
Rosmarin
Hvitløkspulver