

Når det kommer til kosthold og trening så er det ikke sånn at "one size fits all" og når du ikke lykkes med å følge en kostplan eller treningsplan så er det som regel fordi:

- Den ikke tilpasses din hverdag.
- Den er ikke fleksibel nok.
- Den utelukker mat du liker og trives med å spise.
- Den krever mer trening enn du har tid til.
- Den inkluderer aktiviteter du ikke synes er gøy!

Vel, ikke mine kostplaner og treningsprogrammer! Så denne uka skal vi se ekstra nøye på hvordan du kan tilpasse både kostplanen og treningsplanen deg og din hverdag!

ER DU KLAR FOR EN NY UKE?

Min #1 prioritet denne uka er

.....

**Hvis det ikke går som planlagt
skal jeg**

Jeg skal få dette til ved å

.....

For å føle meg
vil jeg

**Jeg ønsker å oppnå dette
fordi**

**Denne uka vil jeg gjerne
føle meg**

UKE 3

Kosthold & trening tilpasset deg

For meg handler en sunn livsstil om en balanse, hvor det som er sunt for meg fyller det meste av hverdagen min, og det som er knapt så sunt kan nytes med den beste samvittighet. Enten det er et glass vin på en onsdagskveld – i stedet for en løpetur eller en fersk kanelbolle fra bakeren – bare fordi jeg hadde lyst.

Mitt mål med dette kurset er å gi deg de verktøyene du trenger for ta gode valg for deg og dine mål. Og i dag skal jeg hjelpe deg velge riktig kostplan og treningsplan for deg.

Vi skal starte med det de fleste nok synes er vanskeligst – maten.

For lite er vel mer forvirrende enn å vite hva som faktisk skal til for å ha et sunt kosthold? Skal man spise lavkarbo? Skal man spise lite fett? Betyr kalorier noe? Må de telles? Heldigvis er det et par grunnleggende holdepunkter som absolutt alle "dietter" enes om - godt forankret i forskning!

DU MÅ DEKKE DITT
PROTEINBEHOV

NOK VÆSKE

DU BURDE INKLUDERE
GRØNNSAKER,
BÆR OG FRUKT
I KOSTHOLDET DITT

NOK SØVN

**Dette er
kostholds-
eksperter
og
"dietter"
enige om!**

DU BURDE SPISE SÅ
DU HOLDER BLOD-
SUKKERET STABILT

MESTEPARTEN AV
FETTET DU SPISER
BURDE KOMME FRA
PLANTER OG FET FISK

HEMMELIGHETEN BAK MINE KOST OG TRENINGSPLANER

1. RIKTIG MENGDE TILPASSET DITT AKTIVITETSNIVÅ OG MÅL!

Senere i dette kurset skal vi både se på hvordan din forbrenning fungerer, og hvordan du på best mulig måte kan spille på lag med den.

Jeg er ikke for at mine medlem-mer skal telle kalorier, men man skal være klar over at kalorier teller! Jobben med å tilrettelegge så du får i deg riktig mengde i forhold til dine mål og hvor aktiv du er har jeg alt gjort.

2. PROTEINER TIL HVERT MÅLTID.

Våkne øyne oppdager fort at alle måltider i mine kostplaner inneholder en protein-kilde, og at mengden protein er lik uavhengig av om du følger LIVSSTIL eller DIETT. Dette gjør jeg for å sørge for at du bevarer mest mulig muskelmasse mens du går ned i vekt, at du skal holde deg mett lenge og ha et stabilt blodsukker som gir god energi.

3. FOKUS PÅ DET DU SKAL SPISE MER AV – IKKE MINDRE.

Hvis jeg sier at du ikke kan spise kake – hva får du lyst på? Jo, kake. Vi mennesker er svært enkle, og vi har en tendens til å rette mest fokus mot det vi ikke kan få. Ved å snu tankegangen og heller fokusere på det du kan spise mer av reduserer du negative følelser rundt mat, og det blir lettere å ta gode valg – som igjen avler gode valg.

4. TRENING TILPASSET DIN HVERDAG.

Om du har tid til å trene 5 ganger i uka, og har lyst til det , så er det helt supert! Men er det nødvendig? For de aller fleste av oss er svaret nei.

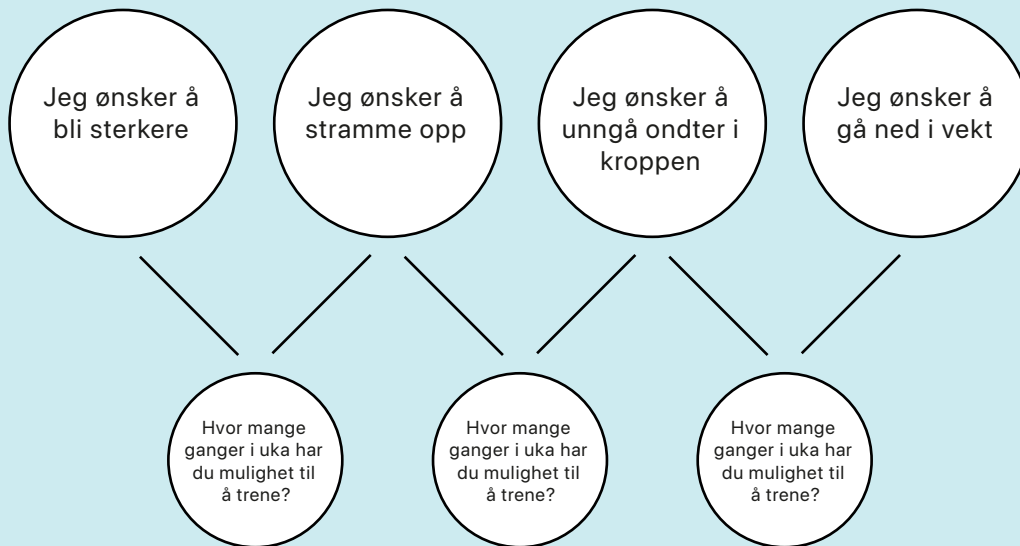
Jeg hjelper deg sette sammen et treningsprogram som passer dine treningsmuligheter, hverdag, mål og nivå!

Hvor ofte trenger du å trene?

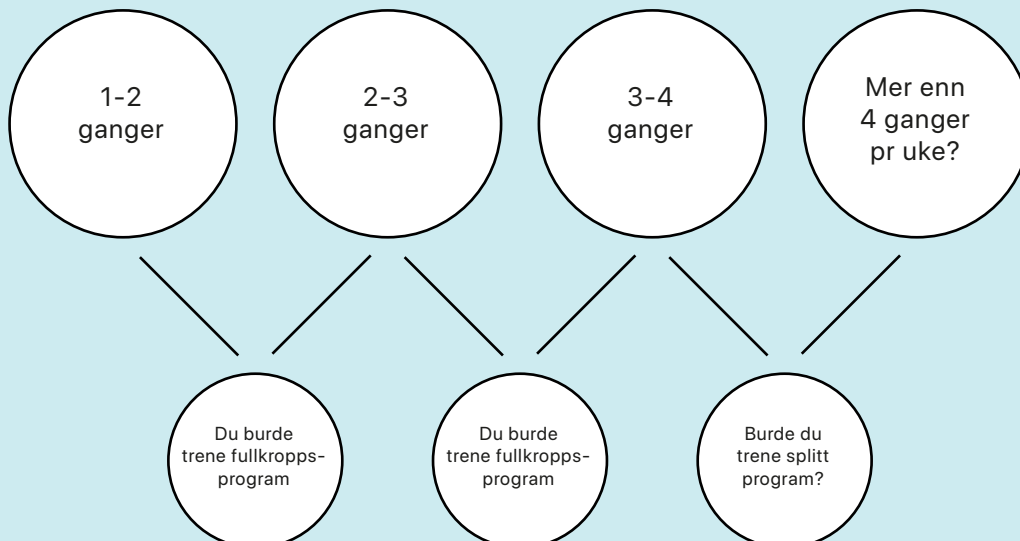
For å svare på dette trenger du å stille deg selv 2 spørsmål:

1. Hva er målet ditt med treningen?
2. Hvor mange ganger i uka er det realistisk for deg å trene kontinuerlig?

HVA ØNSKER DU Å OPPNÅ?



HVOR MANGE GANGER HAR DU MULIGHET TIL Å TRENE?



MIN PERSONLIGE ANBEFALNING OG HVORFOR!

Som du ser vil du kunne trene smart og effektivt mot ditt mål, også om du kun trener 1-2 ganger i uka. Og som du ser inne på fitfocus.no vil du kunne velge treningsøkter tilpasset hvor lang tid du har til å trene, hvor du vil trene og hva slags utstyr du har tilgjengelig.

HVORFOR MENER JEG AT DU BURDE PRIORITERE Å TRENE FULLKROPP STYRKE 1-2 GANGER PER UKE:

- **Det hjelper deg å opprettholde muskelmassen din når du går ned i vekt.**
- **Trener du styrke 2 ganger i uka eller mer vil du kunne øke muskelmassen din og bli sterkere.**
- **Forebygger muskel og skjellettplager.**
- **Økt forbrenning.**
- **Positivt for mental helse.**
- **Trening og fysisk aktivitet motiverer til å gjøre gode matvalg.**
- **Mer energi og ork i hverdagen.**

Jeg anbefaler styrketrening 2 ganger per uke

Må du trene kondisjon?

Det er svært lite du må, men jeg skal gi deg 4 gode grunner til å vurdere det.

1. Det styrker hjertet.
2. Øker fettforbrenningen.
3. Bedre kondisjon gjør at du orker mer i hverdagen.
4. Utløser endorfiner som gjør deg gladere, og styrker din mentale helse.

Kondisjonstrening trenger ikke å ta mye tid ut av hverdagen din. 20 intensive minutter kan fint kombineres med en styrkeøkt. Du kan også trene kondisjon dagen etter at du har trent styrke.

Ikke glad i intensive økter med høy puls? En gåtur i raskt tempo vil gi deg mange av de samme helsefordelene.

**Jeg anbefaler 1 intervalløkt på 20-45 min
eller
en rask gåtur på 60-90 min hver uke**

MÅ JEG TRENE FOR Å GÅ NED I VEKT?

Svaret er nei.

Om målet ditt ene og alene er å gå ned i vekt vil du kunne oppnå dette ved å følge diett kostplanen.

Men om du skulle oppleve:

- Lite fult i hverdagen
- Ondter i kroppen
- Nedstemthet

Ja, da håper jeg at du vil finne tid, motivasjon og glede i å teste noen av øktene inne på fitfocus.no
– som du ser så er det ikke så mye som skal til før du kan høste en drøss av positive helsegevinster.

Slik bruker du kostplanen

Det skal være lett å leve sunt

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

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

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

Noe du ikke liker eller ikke tåler?

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

DIETT PASSER FOR:

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

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

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

LIVSSTIL PASSER FOR:

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

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

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



Hvert hovedmåltid skal inneholde:

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

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

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

TIPS:

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

PROTEINKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

150 gram kylling eller kalkun

150 gram oksekjøtt

150 gram svinekjøtt

150 gram kjøttdeig med maks 10% fett

2 egg

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

200 gram skalldyr

200 gram hvit fisk

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

250 gram bønner eller linser – tilberedt

30 gram proteinpulver

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

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

FETTKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

1/2 avokado

10 nøtter uten salt

2 ts nøttesmør

2 ts smør

2 ts mayonaise

1 ss planteolje

2 ss frø

2 skiver ost
(ikke lett)

2 ss fetaost

2 ss fløte

2 ss dressing

KARBOHYDRATER

Velg en til hver hovedmåltid

1 dl ferdig kokt fullkornsrís

1 dl ferdig kokt
fullkornspasta

1 skive grovt brød
eller 1 proteinrundstykke

2 knekkebrød med mye frø

1 dl havregryn

1 dl quinoa

2 små poteter

**Ubegrenset
med frukt, bær og
grønnsaker**

Hvert hovedmåltid skal inneholde:

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

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

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

TIPS:

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

PROTEINKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

150 gram kylling eller kalkun

150 gram oksekjøtt

150 gram svinekjøtt

150 gram kjøttdeig med maks 10% fett

2 egg

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

200 gram skalldyr

200 gram hvit fisk

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

250 gram bønner eller linser – tilberedt

30 gram proteinpulver

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

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

FETTKILDER

Velg en til hver hovedmåltid

1/4 avokado

5 nøtter uten salt

1 ts nøttesmør

1 ts smør

1 ts mayonaise

1 ts planteolje

1 ss frø

1 skiver ost
(ikke lett)

1 ss fetaost

1 ss fløte

1 ss dressing

KARBOHYDRATER

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

1 proteinrundstykke

2 knekkebrød med mye frø

1 dl havregryn

1 dl ferdig kokt quinoa/byggris/
linsepasta

FRUKT OG GRØNT

Spis mest

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

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

fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG



DAGENS OPPGAVE:

F

BASIS SMOOTHIE

M

TACOGRATENG

L

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

K

SJOKOLADEMUFFINS

DAGENS TRENINGSPLAN

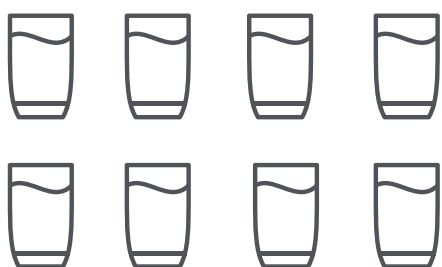
INTERVALLER



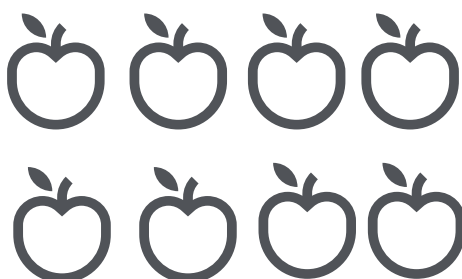
HVORDAN VAR ØKTA?



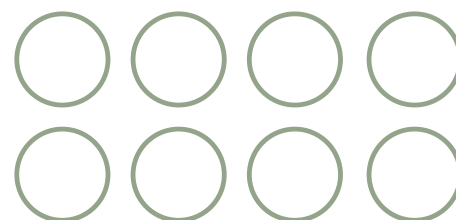
GLASS VANN:



FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KJØLESKAPSGRØT

M

KREMETE
KYLLINGGRATENG

L

MYKE
PROTEINRYNDSTYKKER

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

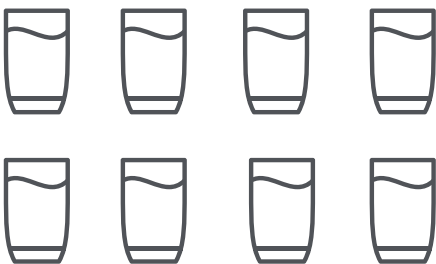
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKTIVITET



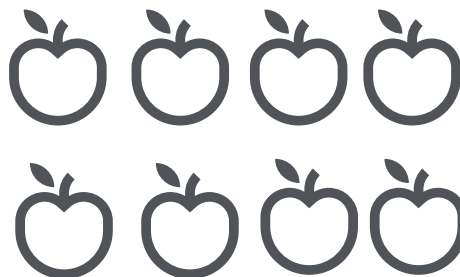
HVORDAN VAR ØKTA?



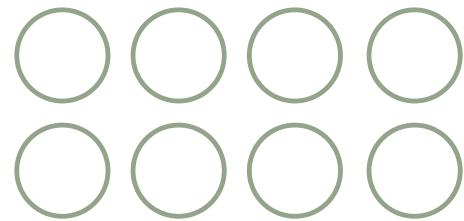
GLASS VANN:



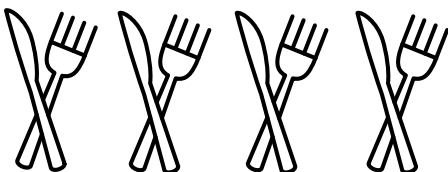
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

BASIS SMOOTHIE

M

BLOMKÅLSSUPPE

L

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

K

SJOKOLADEMUFFINS

DAGENS TRENINGSPLAN

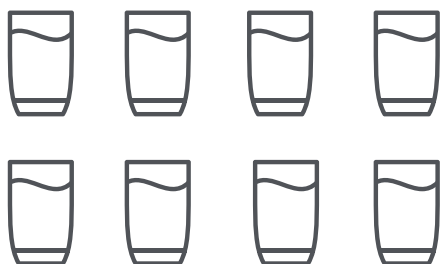
STYRKE



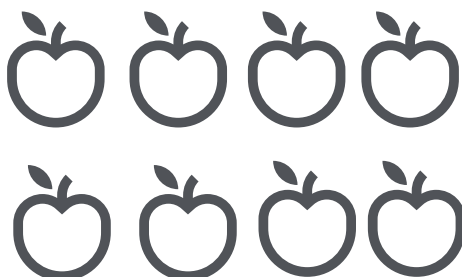
HVORDAN VAR ØKTA?



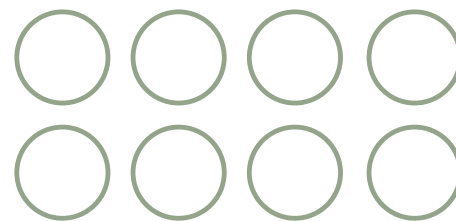
GLASS VANN:



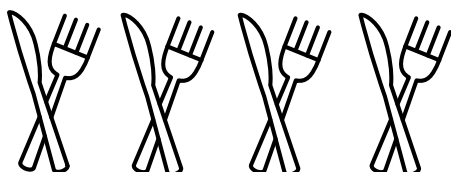
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KJØLESKAPSGRØT

M

KREMETE
PASTARETT

L

BLOMKÅLSOMELETT

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

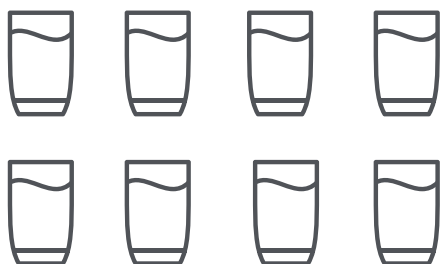
CORE/MAGETRENING



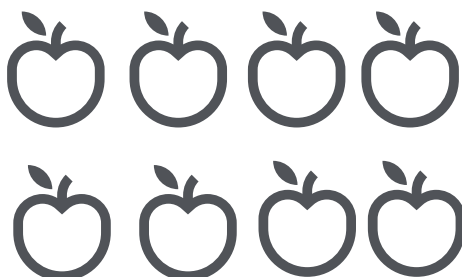
HVORDAN VAR ØKTA?



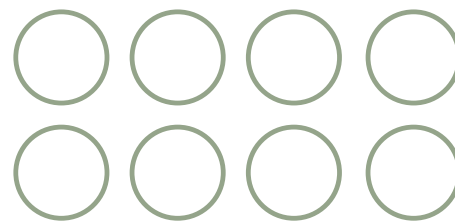
GLASS VANN:



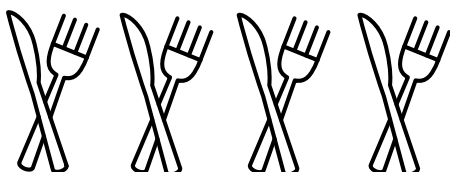
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

BASIS SMOOTHIE

M

KYLLINGBRYST I
SOPPSAUS

L

BLOMKÅLSOMELETT

K

SJOKOLADEMUFFINS

DAGENS TRENINGSPLAN

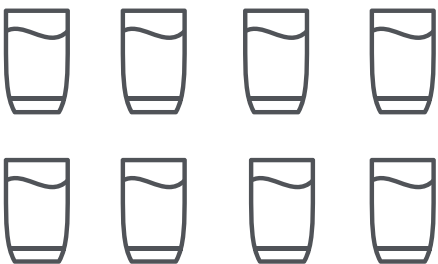
TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKIVET



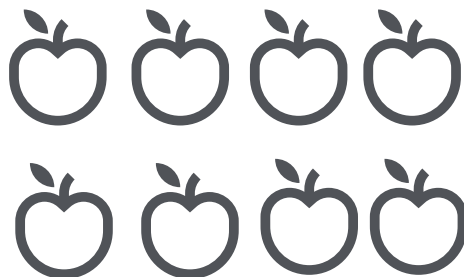
HVORDAN VAR ØKTA?



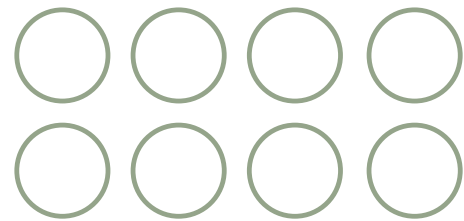
GLASS VANN:



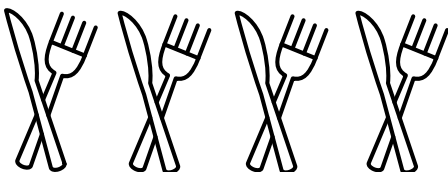
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KJØLESKAPSGRØT

M

GLASERT LAKS MED
BROKKOLI

L

KICKSTART VAFFEL

K

KNEKKEBRØD

DAGENS TRENINGSPLAN

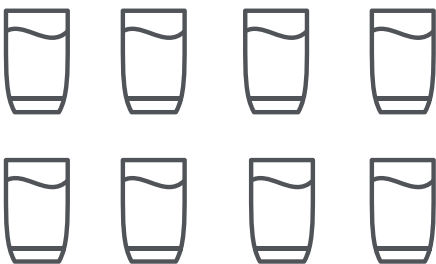
STYRKE



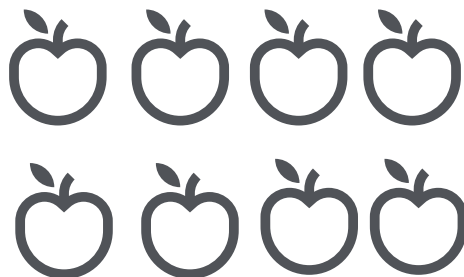
HVORDAN VAR ØKTA?



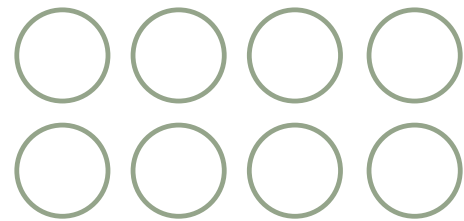
GLASS VANN:



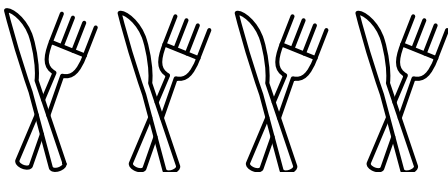
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

BASIS SMOOTHIE

M

SUNNERE MAC &
CHEESE

L

KICKSTART VAFFEL

K

SJOKOLADEMUFFINS

DAGENS TRENINGSPLAN

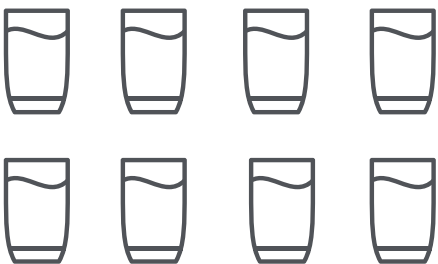
INTERVALLER ELLER

GÅ TUR

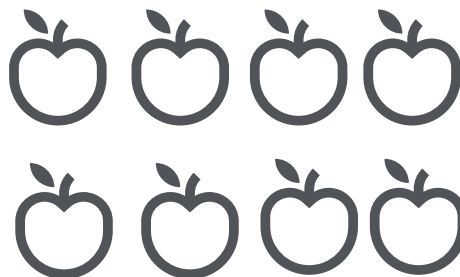
HVORDAN VAR ØKTA?



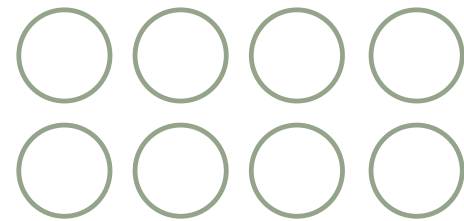
GLASS VANN:



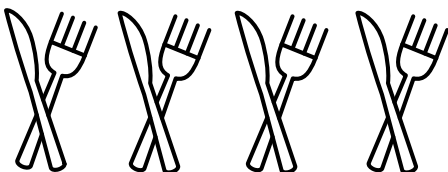
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

FROKOST

BASISMÅLTID: SMOOTHIE



Ingredienser

BASE - 2-3 dl:

Spinat

Grønncål

Blomkål

Brokkoli

Rødbeter

Søtpotet

Gulrot

SMAK - 1-2 dl:

Sukkerfri saft

Plantemelk

PROTEINKILDE - velg 1:

1 egg

2 dl yoghurt

2 dl cottage cheese

2 dl kesam

30 g proteinpulver

FETTKILDE - velg 1:

1/4 avokado

5 nøtter

1 ss olje

Slik gjør du

De valgte ingrediensene blendes til en glatt masse i en blender.

Livsstil

Som beskrevet

Diett

Som beskrevet

FROKOST

KJØLESKAPSGRØT | BASE



Ingredienser

Lag base tilpasset din kostplan

Slik gjør du

Velg ingredienser fra din kostplan. Bland sammen gryn, frø, bær og væske. La det stå i kjøleskapet over natten.

Livsstil

1 dl lettkokte havregryn, 1 ss chiafrø, 1 ss honning / annen søtning, 2 dl valgfri melk, 1 ss nøtter / frø, 2 dl frosne erter, 1 frukt

Diett

1 dl lettkokte havregryn, 1 ss chiafrø, 1 ts sukrin gold / stevia, 1 dl valgfri melk, 1 dl vann, 1 ss nøtter / frø, 3 dl frosne bær

LUNSJ

MYKE PROTEINRUNDSTYKKER



Ingredienser

4 dl gresk yoghurt eller
tilsvarende
4 dl havremel
1 klype salt
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.
Rør sammen alle ingrediensene.
Ha litt vann på hendene og form 4 rundstykker.
Pynt dem gjerne med litt frø eller havregryn.
Stekes midt i ovnen i 20-25 minutter.

Livsstil

1 rundstykke, 2 skiver ost, 2 skiver kokt skinke, 1 ss kremost, Grønt tilbehør,
1 frukt, 1 0% yoghurt

Diett

1 rundstykke, 1 ss kremost, 2 skiver kokt skinke, Grønt tilbehør, 1 0% yoghurt

LUNSJ

BLOMKÅLSOMELETT



Ingredienser

Til 2 porsjoner:

1/2 blomkål
3 egg
2 eggehviter
6 skiver kokt skinke i strimler
3 ss mager smøreost
1 gul løk
1 rød paprika

Slik gjør du

Riv blomkålen på et rivjern eller i en god blender.

Hakk løk, paprika og skinke.

Fres løk, paprika og skinke i litt olje.

Visp sammen egg, blomkål og ønsket krydder.

Hell blandingen over i panna.

Topp med smøreost og stek som en vanlig omelett.

Livsstil

1/2 omelett, Salat, 1 frukt, 1 skyr

Diett

1/2 omelett, Salat, 1 frukt

LUNSJ

KICKSTART VAFFEL



Ingredienser

4 egg
4 ss cottage cheese
10 ss havregryn
1 revet gulrot
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Alt moses med stavmikser og svelles i 10 minutter.

TIPS: Når du heller røren i vaffeljernet - ikke lukk jernet før vaffelen er godt stekt på en side.

Livsstil

1,5 vaffel, Grønn salat, Paprika, agurk, tomat, 1 frukt

2 alternativer pålegg: 3 skiver magert kjøttpålegg, 2 ss leverpostei, 1 liten porsjonsboks makrell i tomat, 50 g reker / annet skalldyr, 1 skive røkelaks, 1/2 avokado + 1 tomat, 3 ss cottage cheese + sukkerfritt syltetøy

Diett

1 vaffel, Grønn salat, Paprika, agurk, tomat

2 alternativer pålegg: 2 skiver magert kjøttpålegg, 2 ss leverpostei, 1 liten porsjonsboks makrell i tomat, 50 g reker / annet skalldyr, 1/4 avokado + 1 tomat, 3 ss cottage cheese + sukkerfritt syltetøy

MIDDAG

ENKEL TACOGRATENG MED LOMPECHIPS



Ingredienser

400 g karbonadedeig
1 gul løk
1 rød paprika
1 gul paprika
1 boks sorte bønner
1 pk tacokrydder
1 glass mild tacosaus
2 dl revet ost
1 lompe per person

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Kutt opp lompe trekanter og spre dem utover et kledd stekebrett.

Pensle med vann og krydre med tacokrydder eller ønsket krydder.

Stekes midt i ovnen til de er gyldne og sprø, ca. 8-10 minutter.

Kutt opp løk og paprika i små biter. Stek løken blank i en panne og tilsett kjøttdeigen. Stek til den er gjennomstekt og tilsett tacokrydder.

Ha i paprika, bønner og tacosaus. Rør om og la det steke med i ca. 5 minutter.

Ha blandingen i en ildfast form og topp med revet ost. Stekes midt i ovnen til osten er gylden.

Livsstil

Diett

MIDDAG

KREMETE KYLLINGGRATENG MED POTETER OG GRØNNSAKER



Ingredienser

4 poteter
1 gul løk
2 fedd hvitløk
2 never spinat
150 g aromasopp
2 ss frisk timian
Olje
Salt
Pepper
1/2 ts hvitløkspulver
1 pk bacon
1/2 grillkylling
2,5 dl kyllingbuljong
2 dl matfløte
2 ss maizena (bland ut i 2 dl kaldt vann)
1 dl parmesan
Vårløk

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Kutt opp potetene i terninger. Vend dem i olje, salt og pepper, og fordel dem utover et stekebrett. Stek til de er gyldne og gjennomstekt, ca. 12-15 minutter. Ta ut potetene og skru ned ovnen til 190 grader.

Hakk hvitløk, kutt opp løk, sopp, og timian og stek dette blankt i en panne. Tilsett spinaten og rør om til den har falt sammen.

Kutt opp baconet i mindre biter og stek dette i en dyp kjele. Legg baconet til side.

I kjelen tilsetter du kyllingbuljong, matfløte og maizena. Kok opp under omrøring, til sausen tykner. Rør inn parmesan.

Riv grillkyllingen i mindre biter.

Ha poteter, kylling og løkblanding i en ildfast form. Rør inn halvparten av baconet. Hell over sausen og vend den inn. Topp med resten av baconet.

Stekes midt i ovnen i ca. 10 minutter. Topp med frisk vårløk.

Livsstil

Diett

MIDDAG

KREMETE BLOMKÅLSUPPE MED TEXMEX TWIST



Ingredienser

1 ss olje
3 ss smør
1 gul løk
2 fedd hvitløk
Salt
Pepper
1 stor blomkål
6 dl grønnsaksbuljong
1,5 dl melk
1,5 dl revet hvit cheddar ost
1 dl hakkede tomater
1 ss tomatpure
1 ss tabasco
Topping: stangselleri, vårløk,
lime, revet ost, koriander ol.

Slik gjør du

Kutt opp løk og hvitløk, stek dette blankt i olje og 1 ss smør. Tilsett salt, pepper, blomkålbuketter og buljong. Kok opp, og la det koke til blomkålen er mør.

Blend suppa med en stavmikser eller i en blender og sett tilbake på varm plate.

Bland sammen hakkede tomater, tomatpure og tabasco. og tilsett i suppa. Tilsett melk, resten av smøret og rør inn osten.

Smak til med krydder og eventuelt mer av tabasco-blanding.

Livsstil

Ubegrenset med suppe, 1 skive grovt brød

Diett

5 dl suppe

MIDDAG

KREMETE PASTARETT | SLIK LURER DU 1 KG GRØNT OPP PÅ MIDDAGSBORDET!



Ingredienser

Til 3 personer:
3 fedd hvitløk
1 gul løk
500 g frossen blomkål og brokkoliblanding
1L grønnsaksbuljong
100 g frisk spinat
300 g frosne erter
1 neve frisk basilikum
1/3 sitron, saften
2 dl lett matfløte*
2 dl revet parmesan**
300 g pasta - gjerne av fullkorn / linser / bønner
100 g små tomater
Frisk basilikum

Slik gjør du

Start med å hakke løk og hvitløk. Ha litt olje i en gryte og fres dette til løken blir blank. Tilsett frossen blomkål/brokkoli og hell over buljongen. La dette småkoke i 5 minutter.

Ha opp i spinat og erter. La det koke i et par minutter. Hell væsken fra. Og sett pastaen til koking.

Ha grønnsakene, fløte, parmesan, basilikum og sitronsaft i en blender. Blend til en kremete saus.

Hell vannet av pastaen og vend inn sausen. Smak til med salt og pepper.

Server retten toppet med friske tomater, basilikum og gjerne litt mer parmesan!

*matfløte kan erstattes av soye/raps/havrefløte for vegansk alternativ
**parmesan kan droppes eller erstattes av litt ernæringsgjær for vegansk alternativ

Livsstil

1/3 av retten

Diett

1/4 av retten

MIDDAG

KYLLINGBRYST I SOPPSAUS MED BLOMKÅL- OG BROKKOLIMOS



Ingredienser

1 kyllingbryst pr person
200 g sopp
1 gul løk
2 fedd hvitløk
1/2 boks crème fraiche
3 dl kyllingbuljong
1 ts maizena
1 ts rosmarin
1 ts timian
Salt
Pepper
1000 g frossen blomkål og brokkoli

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Brun kyllingbrystene på hver side, krydre med litt salt, pepper og timian, og stek dem i stekeovnen i 20 minutter, til de er gjennom stekt.

Kok blomkål og brokkoli mørt i vann.

Del opp løk og hvitløk. Stek dette i litt olje til løken blir blank. Tilsett sopp og krydder, og stek dette godt. Hell over kyllingbuljong og la det småkoke i 2-3 minutter.

Ha i 1/2 boks crème fraiche i soppen og rør godt. Tilsett maizena og smak til med salt og pepper.

Hell vannet av grønnsakene og mos med en stavmikser.

Livsstil

1 kyllingbryst, 4 ss saus, Ubegrenset med mos

Diett

1 kyllingbryst, 2 ss saus, 1/2 tallerken mos

MIDDAG

GLASERT LAKS MED OSTEGRATINERT BROKKOLI



Ingredienser

150 g laks pr person
2 ss soyasaus
2 ts honning
1 ss olivenolje
1 ss sesamfrø
1 brokkoli
4 ss olje
50 g Revet ost / fetaost
Salt
Pepper

Slik gjør du

Bland sammen ingrediensene til marinaden. Pensle dette på laksen og topp med sesamfrø. La den stå og trekke i 30 minutter.

Sett ovnen på 180 grader.

Kutt opp brokkoli i små buketter. Fordel i en ildfast form sammen med laksen.

Kom olje, ost, salt og pepper over brokkolien.

Stekes midt i ovnen i 15-20 minutter til laksen er gjennomstekt.

Livsstil

1 bit laks, Ubegrenset med brokkoli, 3 ss kesam, 1 frukt

Diett

1 bit laks, 3 ss kesam, 1/2 brokkoli

MIDDAG

SUNNERE MAC & CHEESE | JA, DET LAR SEG GJØRE



Ingredienser

1 porsjon bechamelsaus,
oppskrift her
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.

Livsstil

1/4 av retten, Grønn salat

Diett

1/5 av retten, Grønn salat

SJOKOLADEMUFFINS – MED 3 SLAGS FRUKT OG GRØNT



Ingredienser

Til 6 store muffins:

2,5 dl speltmel
0,5 dl bakekakao
1 ts bakepulver
2 ss rapsolje eller smeltet smør
1 egg
5 dråper vanilje essens
1 dl revet squash
1 most banan
1 neve spinat
0,5 dl SukrinSirup Gold eller honning
2 dl valgfri melk (jeg bruker mandel melk)
0,5 dl hakket, mørk sjokolade

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader.

Start med å blende sammen melk, egg, olje, søtning, vanilje, spinat og banan.

Rør sammen mel, kakao og bakepulver.

Vend squash og sjokoladebiter inn i det våte før du rører inn det tørre.

Fordel røren i 6 muffinsformer.

Stekes midt i ovnen i 20-25 minutter.

Livsstil

1 muffins + 1 frukt

Diett

1 muffins + 1 neve friske bær

BASISMÅLTID: KNEKKEBRØD MED PÅLEGG



Ingredienser

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

Slik gjør du

Det er stor forskjell på knekkebrød du kjøper i butikken. Jeg anbefaler å kjøpe Wasa Sport. Om du ønsker å bruke andre så sørg for at de har høyt innhold av fiber, og er over. 80% fullkorn!

Velg 1 porsjon pålegg til hvert knekkebrød:

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

Livsstil

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

Diett

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

SNACKS/MELLOMMÅLTIDER



TRENGER DU MELLOMMÅLTIDER?

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

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

Gode alternativer

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

KOKOS OG MANGO ISKREM



Ingredienser

Nok til 2 porsjoner:

600 g frossen mango
2 dl lett kokosmelk

Slik gjør du

Blendes til en myk is.

Livsstil

Halve porsjonen

Diett

Halve porsjonen

HANDLELISTE: MIDDAGER

DIVERSE

SORTE BØNNER X 1
TACOSAUS X 1
LOMPER
OLJE
HAKKEDE TOMATER X 1
TOMATPURE X 1
TABASCO
PASTA FULLKORN/LINSER/BØNNER
SOYASAUS
HONNING
MAKARONI FULLKORN

KJØTT, FISK OG EGG

KARBONADEDEIG X 400 G
BACON X 1 PK
GRILLKYLLING X 1/2
KYLLINGBRYST X 1 PER PERS
LAKS X 150 G PER PERS
KOKT SKINKE I TERNINGER X 200 G

TØRRVARE

GRØNNSAKSBULJONG
KYLLINGBULJONG
TACOKRYDDER X 1
SALT
PEPPER
HVITLØKSPULVER
MAIZENA
ROSMARIN
TIMIAN
SESAMFRØ

GRØNNSAKER

GUL LØK X 5
RØD PAPRIKA X 1
GUL PAPRIKA X 1
POTET X 4
HVITLØK FEDD X 9
SPINAT X 2
AROMASOPP X 150 G
FRISK TIMIAN X 1
VÅRLØK X 1
BLOMKÅL X 3
FROSSEN BLOMKÅL &
BROKKOLIBLANDING X 1500 G
FROSNE ERTER X 300 G
FRISK BASILIKUM X 1
CHERRYTOMATER X 100 G
SOPP X 200 G
BROKKOLI X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 1

MEIERIPRODUKTER

REKET OST X 2
LETT MATFLØTE X 4 DL
PARMESAN X 2
SMØR
MELK X 2 DL
REKET HVIT CHEDDAR X 2 DL
CREME FRAICHE X 1
KESAM X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE BÆR
FROSNE BÆR (IKKE LIVSSTIL) X 9 DL
BANAN X 1

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
FROSNE ERTER (IKKE DIETT) X 6 DL
BLOMKÅL X 1
GUL LØK X 1
RØD PAPRIKA X 1
GULROT X 2
SQUASH X 1
SPINAT X 1

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
KOKT SKINKE X 1 PK

TØRRVARE

HAVREGRYN
CHIAFRØ
NØTTER
FRØ
HAVREMEL
SALT
BAKEPULVER
SPELTME
BAKEKAKAO

MEIERIPRODUKTER

VALGFRI MELK X 8 DL
GRESK YOGHURT X 1
EGG X 14
COTTAGE CHEESE X 1
0% YOGHURT X 3

DIVERSE

HONNING (DIETT: SUKRIN GOLD/STEVIA)
MAGER SMØREOST
RAPSOLJE
VANILJE ESSENS
SUKRINSIRUP GOLD / HONNING
MØRK SJOKOLADE X 1
WASA SPORT KNEKKEBRØD