

FROKOSTMUFFINS MED BANAN OG GULROT

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

DIETT: 1 muffins, 2 dl sukkerfri yoghurt

INGREDIENSER:

12 små muffins:

- 2 godt modne bananer
- 2 egg
- 0,5 dl olje
- 2 ts vaniljeekstrakt
- 1 dl sukrinsirup gold eller honning/lønnesirup
- 4 dl valgfritt mel
- 1,5 ts bakepulver
- 1 ss kanel
- 1/2 ts malt muskatnøtt
- 1 revet gulrot

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Riv gulroten og sett til siden.
- Mos bananen og bland sammen alle de våte ingrediensene.
- Rør inn de tørre ingrediensene.
- Vend inn gulroten.
- Fordeles i muffinsformer og stekes i 12-15 minutter.



GLOWING GREEN SMOOTHIEBOWL

LIVSSTIL: 1 porsjon smoothie, 1 ss nøttesmør eller 10
nøtter, 1 neve bær

DIETT: 1 porsjon smoothie, 1 ts nøttesmør eller 5 nøtter,
1 neve bær

INGREDIENSER:

- 2 never frisk spinat
- 0,5 banan
- 2 dl frossen mango
- 4 buketter frossen brokkoli
- 1 dl cottage cheese
- 1 dl gresk yoghurt med
vaniljesmak
- Vann til ønsket konsistens

SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene i en blender og
blend til ønsket konsistens.



INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 350 gram grønnkålmix (blanding av grønnkål, gulrot og rødkål fra Bama)
- 1 boks ferdig guacomole fra Grønt og frisk eller:
- 2 avokado most med limesaft, chiliflak og litt salt
- 300 gram ferdig salatkylling
- Ekstra: agurk og små tomater



SLIK GJØR DU:

- Bland sammen kålmix, guacomole og kylling.
- Fordel i 3 matbokser.

POLARBRØD SANDWICH

LIVSSTIL: 2 sandwich, 1 frukt, Ubegrenset grønt tilbehør

DIETT: 1 sandwich, 1 frukt, Ubegrenset grønt tilbehør

INGREDIENSER:

Til 1 sandwich:

- 1 grovt polarbrød
- 2 ts kremost
- 4 skiver kyllingpålegg
- 1 skive ost
- Grønt tilbehør:
- Salat, agurk, tomat, paprika

SLIK GJØR DU:

- Del polarbrødet i to – på langs.
- Smør med kremost og fyll med pålegg, salat og grønt.



INGREDIENSER:

Til en porsjon:

- 1 eggehvite
- 1 beger sitron Skyr
- 1 neve friske bær

SLIK GJØR DU:

- Start med å piske eggehviten helt stiv.
- Pisk så inn sitron Skyren.
- Topp med bær og spises med en gang



VARM

SJOKOLADEGRØT

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

DIETT: 1 porsjon grøt, 2 dl bær

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!



INGREDIENSER:

- 300 g laks
- 1 brokkoli
- 1 squash
- 1 pose sukkererter
- 1 purre
- 1 avokado
- 1 grønn chili
- 1 dl soyasaus
- 1 lime, saften

SLIK GJØR DU:

- Del opp laks og grønnsaker i biter.
- Start med å steke laksen i litt olje. Legg til side.
- Stek så brokkoli, sukkererter, purre, chilli og squash til squashen blir myk. Hell over soyasaus og limesaft.
- Ha over laks og avokado ved servering.



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.



FROKOST TIL MIDDAG

LIVSSTIL: 2 egg, 4 skiver magert bacon, Ubegrenset med grønnsaker, 1/2 avokado, 1 skive grovt brød

DIETT: 2 egg, 4 skiver magert bacon, Ubegrenset med grønnsaker, 1/4 avokado

INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 2 pk Go' og Mager Bacon fra Gilde
- 6 egg
- 6 skiver grovt brød
- 1 rød paprika
- 1 rødløk
- 1 liten søtpotet
- 6 aromasopp
- 1 bunt persille

SLIK GJØR DU:

- Start med å dele opp alle grønnsakene i små terninger.
- Ha litt olje på en stor gryte eller stekepanne og stek dem på middels varme i 3-5 minutter. Ha over hakket persille mot slutten av steketiden. Smak til med salt og pepper.
- Stek baconet i en panne og legg til siden.
- Stek eggene etter eget ønske.



INGREDIENSER:

- 200 g fullkorn makaroni (tørrvekt)
- 1 brokkoli
- 1 søtpotet
- 200 g frosne erter
- 400 g mager cottage cheese
- 2 dl valgfri melk
- 1 ts malt muskatnøtt
- 4 ss maizena
- Salt
- Pepper
- 2 dl revet ost

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette pastaen til kok.
- Mens dette koker opp deler du opp alle grønnsakene i små biter. Når pastaen har kook i 5 minutter tilsetter du grønnsakene i vannet sammen med pastaen.
- La dette koke til pastaen ferdig.
- I mens har du melk, cottage cheese, maizena og krydder i en blender. Blend dette til en klumpfri ostesaus.
- Når pastaen er ferdig heller du vannet av og tilsetter ostesausen i stede. Kok opp og la det småkoke i et par minutter.
- Rør inn den revne osten, smak til med salt og pepper, og server.



INGREDIENSER:

- Nok til 3:
- 300 gram kyllingbryst i biter
- 1 pose tacokrydder
- litt olje

Til salaten:

- 6 never grønnkål (kan erstattes av annen salat)
- 10-15 små tomater - det i to
- 0,5 rød løk - hakket
- 1 boks sorte bønner
- 1 avokado - i skiver
- 0,5 agurk - i terninger
- 1 dl revet ost
- 1 liten boks mais
- Litt frisk koriander - hakket

Til dressingen:

- 1 dl gresk yoghurt
- 1 avokado
- 2 lime - saften
- 0,5 ts cummin
- 0,5 ts paprikapulver
- salt og pepper
- Crunch:
- 3 lomper
- 1 ss olje
- 0,5 ts chillipulver
- salt

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette ovnen på 225 grader.
- Del lompene opp i strimler, ca 1 cm tykke. Pensel med olje og ha over chilipulver og salt.
- Fordel dem utover et stekebrett og stek dem midt i ovnen i 5-6 minutter
- I mens ha litt olje i en stekepanne og stek kyllingbitene sammen med tacokrydderet. Sett til siden.
- Ha alle ingrediensene til dressingen i en blender/stavmikser og miks til en glatt dressing.
- Vend dressingen inn i grønnkålen og fordel kålen i 3 salatskåler.
- Topp med kylling, bønner, tomater, agurk, mais, rødløk og avokado.
- Server med lompe chipsene, litt salsa og kesam.



LIVSSTIL: 1/3 del av fyller, 1 dl ris eller ubegrenset med blomkålrisk, 1/2 avokado, 3 ss Kesam

DIETT: 1/3 del av fyllet, Ubegrenset med blomkålrisk, 1/4 avokado, 1 ss kesam

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 300 gram oksekjøtt i strimer
- 1 løk
- 2 paprika – gjerne med forskjellig farge
- 1 lime – saften
- 1 ts chili flak
- 1 ts cummin
- 2 ts paprikapulver
- 0,5 ts salt
- 3 ss olje

TILBEHØR:

- 1 avokado
- blomkålrisk
- kesam
- frisk koriander eller persille

SLIK GJØR DU:

- Start med å blande sammen olje, limesaft og alt krydderet i en bolle. Ved kjøttet inn i blandingen og sett til siden.
- Del paprika og løk i strimer. Ha litt olje på en panne og stek dette til paprikaen blir myk. Legg til side og stek kjøttet. Når kjøttet er stekt etter ditt ønske ha paprika og løk tilbake i pannen.
- Riv blomkålrisk og mos avokadoen. Hvis du har lyst kan denne godt smakes til med limesaft, frisk koriander og litt chili.
- Ha blomkålrisk i bunn av en skål, legg biff og grønnsaker over og topp med avokado, kesam og litt friske urter.



STEKT RIS MED BIFF OG GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 1/3 del av retten, 1 frukt

DIETT: 1/3 del av retten

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 400 g karbonadedeig
- 1 lime – saften
- 2-3 ss soyasaus
- 100 g byggris
- 3 stilker stangselleri – i små terninger
- 3 gulrøtter – i små terninger
- 1 brokkoli – i små biter

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette over risen til kok.
- Stek kjøttet og hell over limesaft og soyasaus.
- Tilsett alle grønnsakene og bland godt sammen. La det steke videre på middels varme til risen er ferdig.
- Hell vannet fra risen og vend den inn i retten. Smak til med mer soyasaus.
- Server med litt hakket, rød chilli om du vil ha det mer spicy!



M A N D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTMUFFINS MED BANAN
OG GULROT

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

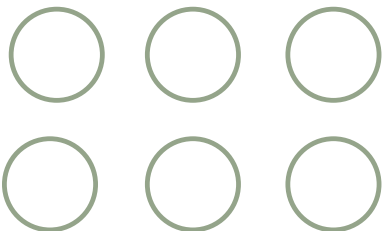
GRØNN LAKSEWOK

K

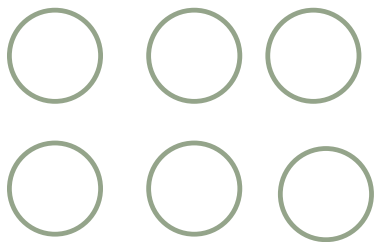
SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

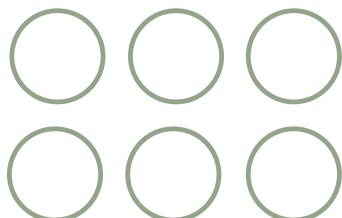
G L A S S V A N N :



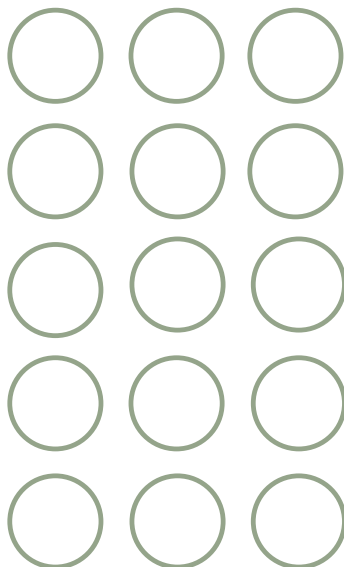
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



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



Notater:

T I R S D A G

FITFOCUS

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

LYS KYLLINGLAPSKAUS

K

VARM SJOKOLADEGRØT

Dagens Økt HER

G L A S S V A N N :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

A N N T A L L
M Å L T I D E R :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

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

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Notater:

O N S D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTMUFFINS MED BANAN
OG GULROT

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

FROKOST TIL MIDDAG

K

SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

G L A S S V A N N :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

A N N T A L L
M Å L T I D E R :

☐	☐	☐
☐	☐	☐

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

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

Notater:

T O R S D A G

FITFOCUS

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

L

POLARBRØD SANDWICH

M

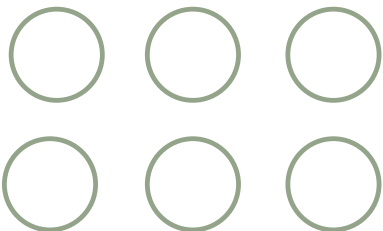
MAC'N CHEESE GRYTE

K

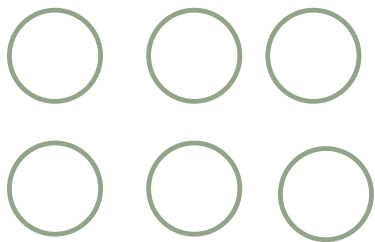
VARM SJOKOLADEGRØT

Dagens Økt HER

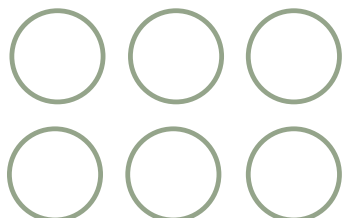
G L A S S V A N N :



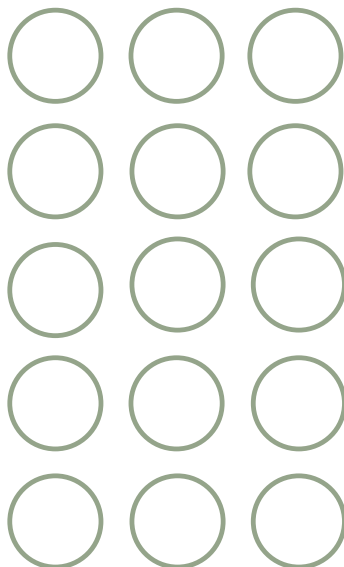
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



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



Notater:

F R E D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTMUFFINS MED BANAN
OG GULROT

L

POLARBRØD SANDWICH

M

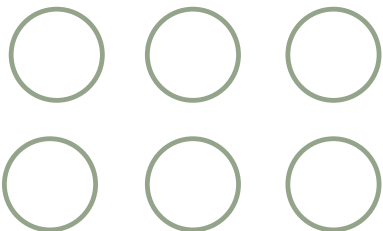
CRUNCHY TACOSALAT

K

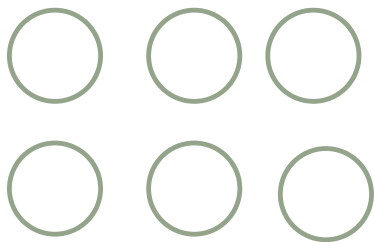
SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

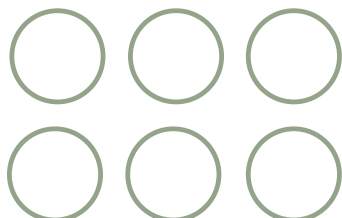
G L A S S V A N N :



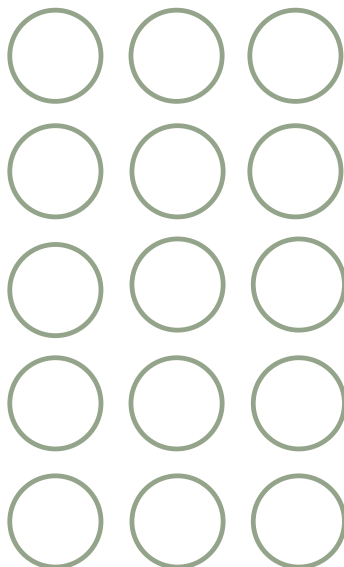
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



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



Notater:

L Ø R D A G

FITFOCUS

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

L

POLARBRØD SANDWICH

M

BIFF FAJITABOWL

K

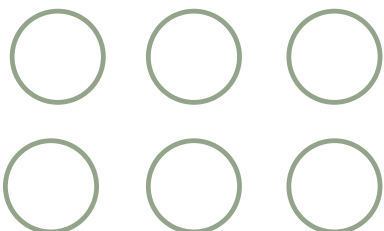
VARM SJOKOLADEGRØT

Dagens Økt HER:

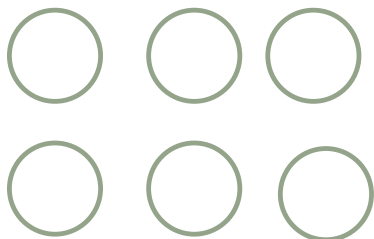


Notater:

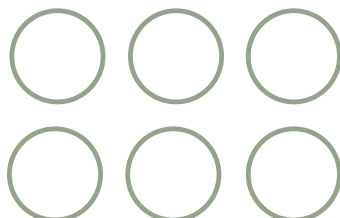
G L A S S V A N N :



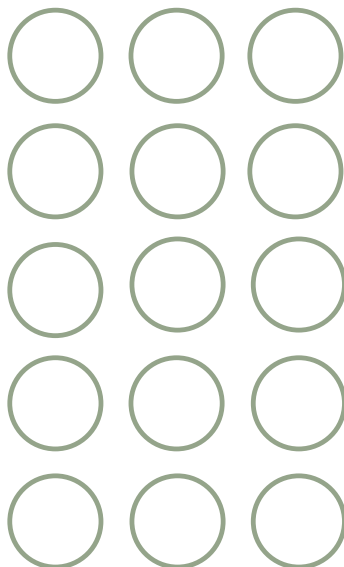
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



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



S Ø N D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTMUFFINS MED BANAN
OG GULROT

L

POLARBRØD SANDWICH

M

STEKT RIS MED BIFF OG GRØNNSAKER

K

SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

G L A S S V A N N :

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :

A N N T A L L
M Å L T I D E R :

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

Notater:

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
KYLLINGBULJONG
MUSKATNØTT
MAIZENA
TACOKRYDDER X 1
SPISSKUMMEN
PAPRIKAPULVER
CHILIPULVER
CHILIFLAK

KJØTT, FISK OG EGG

LAKS X 300 G
KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G
GO' OG MAGER BACON X 2 PK
EGG X 6
KYLLINGBRYST X 300 G
OKSEKJØTT I STRIMLER X 300 G
KARBONADEDEIG X 400 G

DIVERSE

OLJE
SOYASAUSS
GROVT BRØD
FULLKORN MAKARONI X 200 G
SORTE BØNNER X 1
LOMPER X 1 PK
BYGGRIS X 100 G

GRØNNSAKER

GUL LØK X 1
HVITLØK FEDD X
BROKKOLI X 3
SQUASH X 1
SUKKERERTER X 1 PK
PURRE X 1
AVOKADO X 4
GRØNN CHILI X 1
FROSSEN LAPSKAUSBLANDING X 1
INGEFÆR
PERSILLE X 2
RØD PAPRIKA X 2
RØDLØK X 2
SØTPOTET X 2
AROMASOPP X 6
FROSNE ERTER X200 G
GRØNNKÅL X 1
CHERRYTOMATER X 1
AGURK X 1
MAIS X 1 BOKS
KORIANDER
GUL PAPRIKA X 1
BLOMKÅLRIS X 1
STANGSELLERI X 1
GULROT X 3

FRUKT & BÆR

LIME X 5

MEIERIPRODUKTER

MAGER COTTAGE CHEESE X 400 G
VALGFRI MELK X 2 DL
REKET OST X 1
GRESKYOGHURT X 1 DL
KESAM X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
BANAN X 2
FROSSEN MANGO X 6 DL

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
GULROT X 1
FRISK SPINAT X 1 STOR PK
FROSSEN BLOMKÅL X 2
GRØNNKÅLMIX X 350 G
SALAT X 1
AGURK X 1
TOMAT X 2
PAPRIKA X 1

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 6
KYLLINGPÅLEGG X 2

TØRRVARE

HAVREGRYN
MEL
BAKEPULVER
KANEL
MALT MUSKATNØTT
BAKEKAKAO
VANILJEPULVER
SALT

MEIERIPRODUKTER

COTTAGE CHEESE X 1
GRESK YOGHURT M/VANILJE X 1
OSTESKIVER X 1
KREMOST X 1
SITRON SKYR X 4

DIVERSE

SUKRINSIRUP GOLD / HONNING
OLJE
VANILJEEKSTRAKT
GUACAMOLE (FRA GRØNT OG FRISK) X 1
BOKS
GROVE POLARBRØD
MANDEL/HAVREMELK X 6 DL
DADLER X 3