

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

M

ONE POT TEX MEX GRYTE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUKSUSLOMPER

K

PROTEINCOOKIES

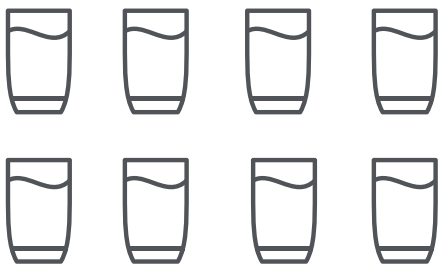
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

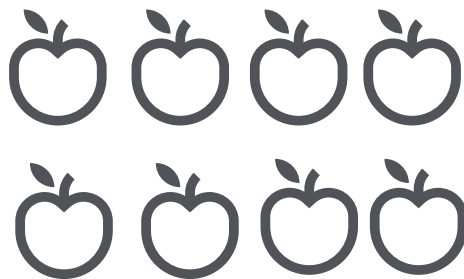


NOTATER:

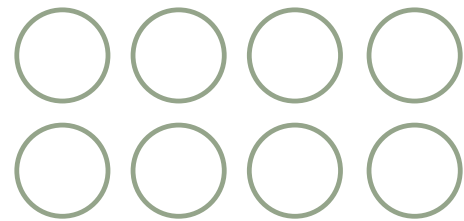
GLASS VANN:



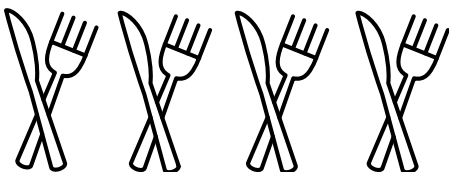
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINSKIVER

M

MOUSSAKA BOWL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGERØRE MED
KYLINGPÅLEGG

K

KEFIRSKÅL MED VARME BÆR

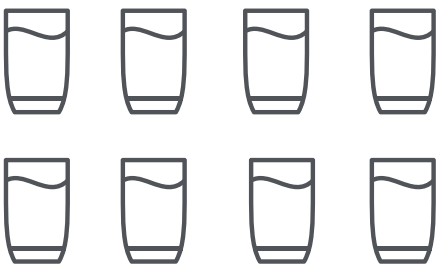
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

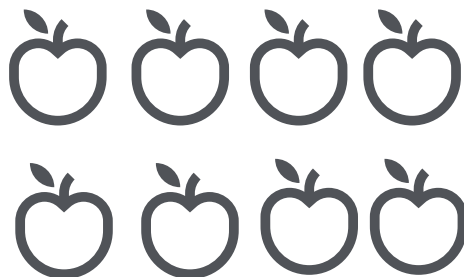


NOTATER:

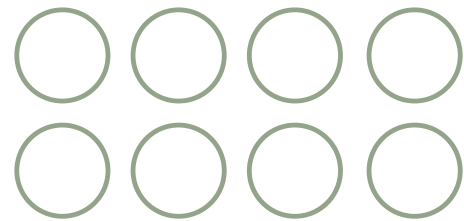
GLASS VANN:



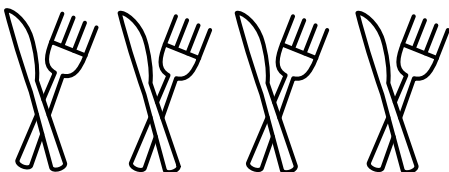
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

M

WRAPS MED FRISK
SKINKESALAT

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUKSUSLOMPER

K

PROTEINCOOKIES

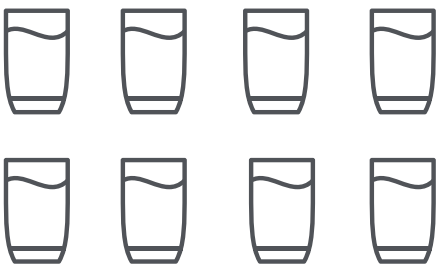
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

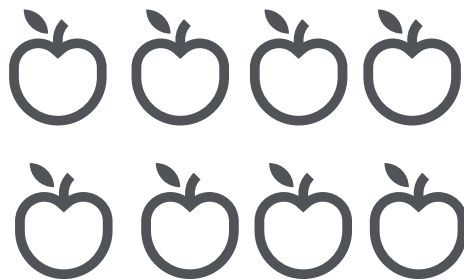


NOTATER:

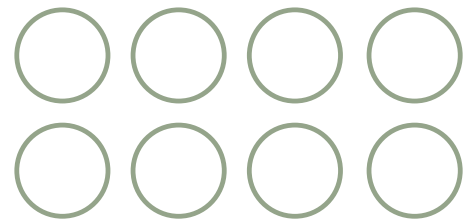
GLASS VANN:



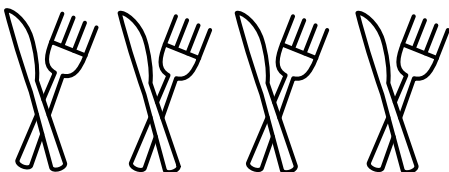
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINSKIVER

M

KOTELETTER MED
GULRØTTER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGERØRE MED
KYLINGPÅLEGG

K

KEFIRSKÅL MED VARME BÆR

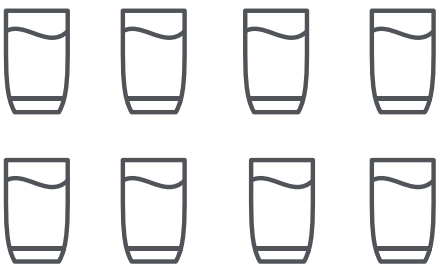
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

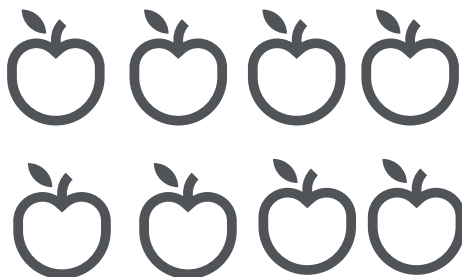


NOTATER:

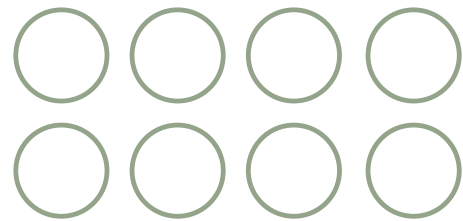
GLASS VANN:



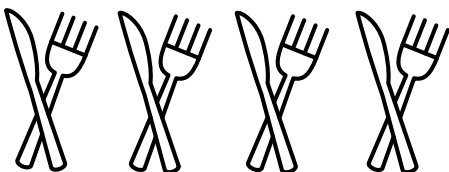
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

M

VINTERSALAT MED
KYLLING

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUKSUSLOMPER

K

PROTEINCOOKIES

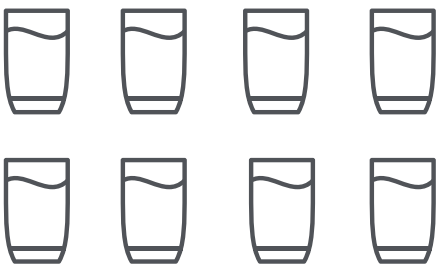
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

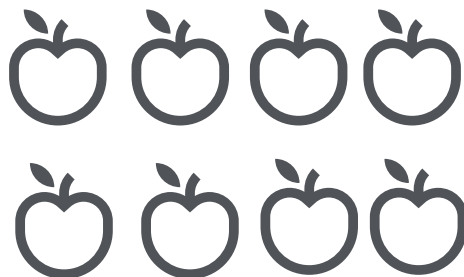


NOTATER:

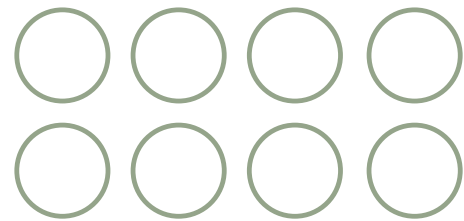
GLASS VANN:



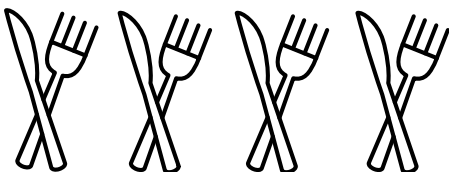
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINSKIVER

M

HVIT TORTILLAPIZZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGERØRE MED
KYLINGPÅLEGG

K

KEFIRSKÅL MED VARME BÆR

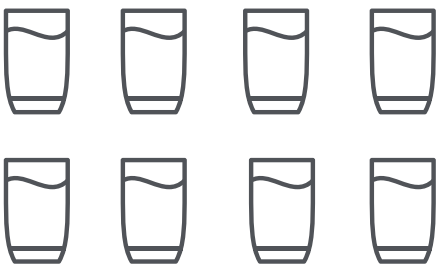
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

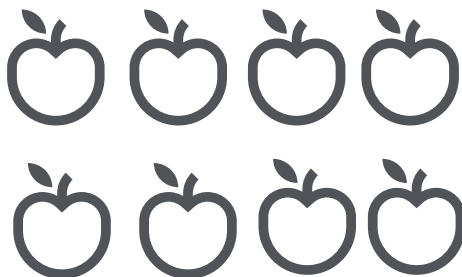


NOTATER:

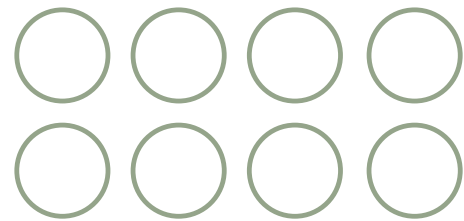
GLASS VANN:



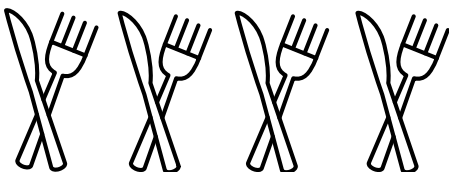
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

GLOWING GREEN
SMOOTHIEBOWL

M

KREMET LAKSEPANNE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUKSUSLOMPER

K

PROTEINCOOKIES

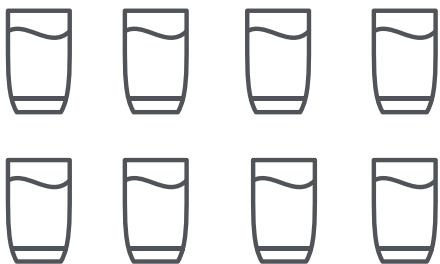
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

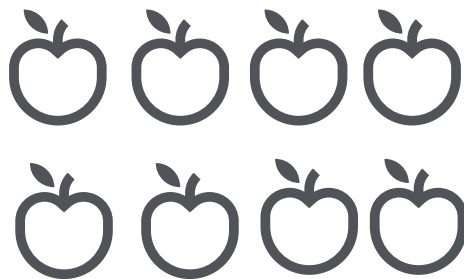


NOTATER:

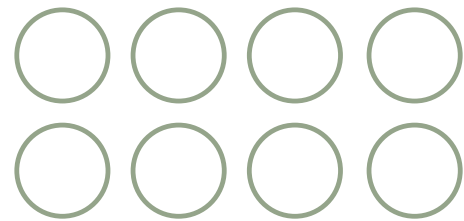
GLASS VANN:



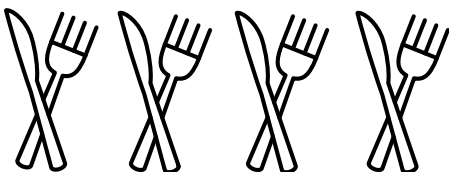
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

Glowing green smoothie bowl

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 1 person:

- 1 egg
- 3 ss havremel
- 3 ss havregryn
- 1 ss kesam
- 1 klype salt
- 0,25 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Pisk sammen egg, kesam og salt.
- Rør inn bakepulver, mel og havregryn.
- Bre røra utover et bakepapir. Ca. 0,5 cm tykt.
- Stekes på 200 grader i 10 minutter.

- Tips kan lages opp for flere dager av gangen. Del opp og oppbevar i frysa. Tiner kjapt på kjøkkenbenken eller i brødristeren.
- Kan også oppbevares i kjøleskapet i inntil 3 dager.



INGREDIENSER:

Nok til en:

- 2 lomper
- 1 hardkokt egg
- 50 gram rørelaks eller ett ekstra egg
- 4 ss cottage cheese
- 1 ss grønn pesto
- ruccola, agurk i terninger, rødløk

SLIK GJØR DU:

- Smør lompene med pesto og fyll dem med masse ruccola, agurk i små terninger og rødløk (gjerne syltet)
- Topp med hardkokt egg, røkelaks og cottage cheese (kan erstattes av kesam)



Eggerøre med

kyllingpålegg og friske

grønnsaker

LIVSSTIL: 1/3 av oppskriften, 1 knekkebrød, 1 frukt

DIETT: 1/3 av oppskriften, ubegrenset med ekstra grønnsaker

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 6 egg
- Melk
- 200 g Prior skivet kalkunfilet
- 2 stilker vårløk
- Cherrytomater
- Agurk

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp kalkunfileten i terninger og stek denne i en stekepanne.
- Visp sammen egg og melk, og tilsett ønsket krydder.
- Slå eggeblandingen over kalkunfileten og stek under omrøring.
- Kutt opp tomater, vårløk og agurk.
-



One Pot: Tex Mex

gryte med kylling og masse grønnsaker

LIVSSTIL: 1/4 del av gryta, 1/2 avokdo, Ubegrenset med grønnsaker, 5 nachochips

DIETT: 1/4 del av gryta, 1/4 del avokado, Ubegrenset med grønnsaker

INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 400 gram kyllingkjøttdeig
- 1 boks sorte bønner
- 1 gul løk - finhakket
- 1 grønn paprika - i terninger
- 1 rød paprika - i terninger
- 3 gulrøtter - i terninger
- 1 boks mais
- Santa Maria Spice Paste Chicken taco
- 1 boks hakkende tomater
- 0,5 dl kyllingbuljong

Topping:

- Avokado, tomater og rødløk i terninger. Nachos, lime og frisk koriander



SLIK GJØR DU:

- Start med å dele opp alle grønnsakene.
- Ha litt olje i en gryte og stek løken til den er blank. Tilsett kyllingkjøttdeigen og brun den. Ha gjerne på litt salt og pepper. Når kjøttet har fått litt farge tilsetter du paprika og gulrot. Bland sammen godt.
- Rør inn krydder pasten. Tilsett hakkede tomater og kyllingbuljong. La dette småkoke i 5 minutter.
- I mens del opp avokado, lime, tomater og rødløk til topping.
- Hell laken av mais og bønner. Skyll bønnene godt.
- Hell mais og bønner opp i gryta og varm godt opp før servering.

Moussaka bowl

LIVSSTIL: 1/4 av gryta, 2 ss hvit saus, 2 skiver aubergine, 1 skive grovt brød

DIETT: 1/4 av gryta, 2 ss hvit saus, 2 skiver aubergine

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 stor aubergine/eggeplante
- 1 gul løk - finhakket
- 1 fedd hvitløk - finhakket
- 400 gram karbonadedeig
- 2 bokser hakkede tomater
- 1 boks røde linser
- 1 ts kanel
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts tørket oregano
- salt og pepper
- 1 dl grønnsaksbuljong

Hvit saus:

- 1 dl creme fraiche
- 1 klype muskat nøtt
- 1 dl revet parmesanost

Til servering;

- Ekstra parmesan, frisk persille

SLIK GJØR DU:

- Start med å dele aubergine i skiver – ca. 1 cm tykke, hakke løk, hvitløk og skylle linsene.
- Ha litt olje i en stekepanne og stek auberginene i et par minutter på hver side. Ha på litt salt og pepper.
- I mens har du olje i en gryte og starter med å steke løk og hvitløk til løken blir blank. Tilsett alt krydderet og bland godt sammen. Tilsett karbonadedeigen og stek.
- Hell opp i linser, hakkede tomater og buljong. La dette stå å småkoke mens du gjør klar resten av retten.
- Rør sammen ingrediensene til den hvite sausen. Hvis du vil ha den litt tynnere kan du godt tilsette litt vann.
- I boller legg opp gryterett, aubergine skiver og hvit saus. Topp med frisk persille og litt olivenolje.



Wraps med frisk salat og kremet skinkealat

LIVSSTIL: 1 wrap med 1/3 av salaten, 1 frukt

DIETT: 1 wrap med 1/3 av salaten

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 200 gram kokt skinke i terninger
- 3 dl kesam
- 2 dl frosne erter
- 1 rød paprika
- 1 liten boks mais
- salt og pepper
- Til servering:
- 2 hjertesalat
- agurk og små tomater
- 3 store fullkorns wraps eller 6 små lomper

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp paprika, og bland det sammen med kesam, skinke, erter, mais, salt og pepper.
- Server i wraps med salat, agurk og tomat.



Koteletter med karamelliserte gulrøtter og yoghurtsaus

LIVSSTIL: 150 g kjøtt, ubegrenset med gulrøtter, 4 ss dressing

DIETT: 150 g kjøtt, 1/2 tallerken gulrøtter, 2 ss dressing

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 3 nakkekoteletter av 150 gram
- salt, pepper, tørket timian og rosmarin
- 6 store gulrøtter - i skiver
- 3 fedd hvitløk - finhakket
- 2 ss smør
- 1 ss honning
- salt og pepper
- ruccola salat
- 1 dl salte peanøtter - hakket

Dressingen:

- 1 dl gresk yoghurt
- 1 dl frisk koriander - hakket
- 1 lime saften
- 1 ss olje
- 1 ts honning
- 1 frisk jalapeno - kan erstattes av 1/3 grønn chili eller sløyfes om du ikke vil ha en spicy twist
- salt og pepper
- 1-2 ss vann hvis du ønsker en tynnere konsistens

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Krydre kotelettene og brun dem på hver side i litt olje eller smør. Legg dem i en ildfast form og sett i ovnen til de er gjennomstekt. Ca.15 minutter.
- I mens del opp gulrøttene, hakk hvitløk, koriander og jalapeno.
- Ha litt smør i pannen og start med å steke hvitløk og gulrøtter i et par minutter på medium varme. Hell over honning og stek videre til gulrøttene er blanke. Ha over litt salt og pepper.
- I en blender eller stavmikser blend sammen yoghurt, koriander, limesaft, jalapeno og vann. Smak til med salt og pepper.
- Bland gulrøttene sammen med ruccola og topp med hakkede peanøtter.



Vintersalat med rosmarinkylling

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat, 1 skive brød

DIETT: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram kyllingbryst per person
- 3 kvister frisk rosmarin
- 3 fedd hvitløk - hakket
- 1 ss smør
- Til salaten:
- 1 pose frisk rosenkål
- 3 never frisk spinat
- 3 vårløk - i skiver
- 1 eple - i terninger
- 10 mandler - hakket

Dressing:

- 2 dl sitronsaft (ca. 2 sitroner)
- 2 ss sterk sennep
- 4 ss honning



SLIK GJØR DU:

- Start med å snitte rosenkålen i strimler og grovhakk spinaten.
- Rør sammen ingrediensene til dressingen og hell dette over rosenkålen og spinaten. Bland sammen godt.
- Del kyllingbrystene på tvers, nesten helt igjennom, slik at du kan brette dem ut til en «sommerfugel».
- Ha på litt salt og pepper.
- Varm opp en stekepanne og ha i smør, hvitløk og frisk rosmarin. Når smørret er smeltet steker du kyllingen.
- Først på høy varme til du får en god stekeskorpe på hver siden, så på middels varme til de er gjennomstekt.
- Tilsett vårløk, epler og mandler i salaten og server med kyllingen.

Hvit tortillapizza | med potet og spekeskinke

LIVSSTIL: 1 pizza, grønn salat, 1 frukt

DIETT: 1 pizza, grønn salat

INGREDIENSER:

- 1 pk grov tortilla
- 2 store poteter
- Salt
- Pepper
- Ruccola
- Serranoskinke
- 50 g parmesan

Saus:

- 250 g ricotta
- 3 ss olivenolje
- 1 dl finrevet parmesan
- 1 ss timian
- Salt
- Pepper



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Rør alle ingrediensene til sausen sammen, og smak til med salt og pepper.
- Kutt potetene i tynne skiver.
- Smør tortillalefsene med sausen og topp med potetskiver, salt og pepper.
- Stekes midt i ovnen i ca. 10-12 minutter, til kanten er sprø og potetene litt gyldne.
- Topp pizzaene med ruccola, skivet parmesan og spekeskinke.

Kremete laksepanne med
nykål og sitronsaus

LIVSSTIL: 1 bit laks, ubegrenset med grønnsaker, 1
skive grovt brød

DIETT: 1 bit laks, ubegrenset med grønnsaker

INGREDIENSER:

- 1 nykål
- 100 gram laks per person
- 3 fed hvitløk
- 3 never frisk spinat
- 1 sitron
- 200 gram erter
- 2 dl lett matfløte
- salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader. Ha litt salt og pepper på laksen og stek den i ovnen i 20 minutter til den er gjennomstekt.
- I mens snitter du opp kålen, river sitronskall av sitronen, tiner ertrene og hakker hvitløk.
- Ha litt olje i en panne og fres hvitløken i et par minutter. Tilsett kålen og stek til denne blir myk.
- Hell over fløte, sitronskall og saften av en halv sitron. Kok opp før du tilsetter spinat og erter. Rør rundt til spinaten faller sammen.
- Legg fisken på toppen og server.



Proteincookies med peanøtter og sjokolade

LIVSSTIL: 2 cookies, 1 frukt

DIETT: 1 cookie, 1 frukt

INGREDIENSER:

- 2 dl peanøttsmør
- 1 egg
- 0,5 dl Sukrin Gold
- 1 dl havremel eller
proteinpulver med
vaniljesmak
- 50 gram mørk sjokolade -
hakket

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Rør sammen alle ingrediensene med unntak av sjokoladen.
- Når deigen er rørt godt sammen kan du tilsette sjokolade.
- Form 10-12 cookies og stek midt i ovnen i ca. 10 minutter. Følg med mot slutten av steketiden.
- Ta dem ut av ovnen og la dem avkjøles på den varme stekeplaten i minst 5 minutter før du legger dem på en rist.



Kefirskål med varme bær

LIVSSTIL: 1 porsjon, 5 hakkede nøtter

DIETT: 1 porsjon

INGREDIENSER:

Nok til en:

- 2 dl kefir
- 1 dl cottage cheese
- 2 dl frosne skogsbær
- Litt vann
- 1 ts honning eller annen søtning

SLIK GJØR DU:

- Start med å ha litt vann, bær og honning i en kjele.
- Varm opp bærene på middels varme i et par minutter.
- Bland sammen kefir og cottage cheese. Topp med de varme bærene



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
KYLLINGBULJONG
KANEL
PAPRIKAPULVER
OREGANO
GRØNNSAKSBULJONG
MALT MUSKATNØTT
TIMIAN
ROSMARIN

KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGKJØTTDEIG 400 G
KARBONADEDEIG X 400 G
KOKT SKINKE I TERNINGER X 200 G
NAKKEKOTELETTER X 3
KYLLINGBRYST X 150 G PR PERS
SERRANOSKINKE X 1
LAKS X 100 G PER PERS

DIVERSE

OLJE
SORTE BØNNER X 1
SANTA MARIA SPICE PASTE CHICKEN
TACO X 1
HAKKEDE TOMATER X 3
TORTILLACHIPS
RØDE LINSER X 1
FULLKORNWRAPS X 2
HONNING
SALTE PEANØTTER
MANDLER
STERK SENNEP

GRØNNSAKER

GUL LØK X 2
HVITLØK FEDD X 10
GRØNN PAPRIKA X 1
GULROT X 9
RØD PAPRIKA X 2
MAIS X 2 BOKS
AVOKADO X 1
CHERRYTOMATER X 1
RØDLØK X 1
FRISK KORIANDER
AUBERGINE X 1
FRISK PERSILLE
FROSNE ERTER X 2
HJERTESALAT X 2
AGURK X 1
RUCCOLA SALAT X 2
FRISK JALAPENO X 1
FRISK ROSMARIN
FRISK ROSENKÅL 1
SPINAT X 2
VÅRLØK X 1
POTET X 2
NYKÅL X 1

FRUKT & BÆR

LIME X 2
EPLE X 1
SITRON X 3

MEIERIPRODUKTER

CREME FRAICHE X 1
REKET PARMESANOST X 1
PARMESAN X 50 G
KESAM X 1
SMØR
GRESK YOGHURT X 1 DL
RICOTTA X 250 G
LETT MATFLØTE X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
BANAN X 2
FROSSEN MANGO X 2
FROSNE SKOGSBÆR X 2

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
FRISK SPINAT X 2
FROSSEN BROKKOLI X 2
RUCCOLA X 2
AGURK X 2
CHERRYTOMATER X 2
RØDLØK X 1
VÅRLØK X 1

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 10
SPEKESKINKE X 2
KALKUNFILET SKIVET X 200 G

TØRRVARE

HAVREMEL
HAVREGRYN
SALT
BAKEPULVER
SUKRIN GOLD
PROTEINPULVER MED VANILJESMAK (KAN
SLØYFES)

MEIERIPRODUKTER

COTTAGE CHEESE X 4
GRESK YOGHURT M/VANILJE X 4 DL
KESAM X 1
FETAOST X 1
MELK X 1
KEFIR X 6 DL

DIVERSE

LOMPER X 8
GRØNN PESTO / KREMOST URTER X 1
PEANØTTSMØR
MØRK SJOKOLADE X 50 G
HONNING / ANNEN SØTNING