



fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG

KOSTPLANER

- **OPPSKRIFTER • HANDLE-**
- LISTER • DAGBOK/LOGG •**
- TRENINGSPLAN • TRENINGS-**
- FILMER • MENTALE VERKTØY**
- UKENTLIGE TEMAER • LIVE-**
- TRENINGER • UBEGRENSET**
- OPPFØLGING**

Nå kommer nyhetene på www.fitfocus.no på løpende bånd!

Sist uke lanserte vi FITFOCUS LIVE! Hver torsdag kan du delta på LIVEtrening direkte på www.fitfocus.no.

Du deltar ved å trykke deg inn på økten direkte i treningskalenderen din!

1. mars starter vårens løpekurs - BOOST LØPGLEDEN! Dette er tredje gang kurset går inne på www.fitfocus.no, og som vanlig vil du få ukentlig treningsplan, tilpasset ditt nivå, inspirerende kursmateriale og lære teorien bak det som trengs for å bli en bedre løper. NYTT DENNE VÅREN blir det at du nå også vil kunne delta på løpetimer LIVE med meg!

Løpeglad som jeg er kan jeg med hånden på hjerte si at jeg gleder meg ekstra mye til dette!

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**



Må vi spise fett?

Bidrar med essensielle fettsyrer: Essensielle fettsyrer er fettsyrer som kroppen ikke selv klarer å lage, men som vi er avhengig av å få i oss via kosten. Linolsyre og alfa-linolensyre er flerumettede fettsyrer i henholdsvis omega-6 og omega-3 serien. Disse fettsyrene er viktige blant annet fordi de er forstadier til produksjon av viktige eicosanoider i kroppen.

Dette er stoffer som regulerer svært mye av stoffskiftet i kroppen.

Bestanddel av hormoner: Fettsyrer er en hovedbestanddel i hormoner og har stor betydning i reguleringen av hormonproduksjonen.

Byggesteiner i cellevegger: En viktig oppgave for fett er å inngå som byggesteiner i cellemembraner, cellenes vegger. Cellemembranene har den viktige oppgaven å ivareta transporten av næring og energi inn og ut av cellene, og signalisering mellom cellene.

Tilfører fettløselige vitaminer: Fett er nødvendig for at vi skal kunne nyttiggjøre oss de fettløselige vitaminene A, D, E og K. Disse vitaminene har mange viktige funksjoner i kroppen, og er blant annet viktig for syn, blod, vekst og for å styrke skjelettet.

Fører til jevn kroppstemperatur

Påvirker nerveimpulser: Fett utgjør en vesentlig del av noe som kalles myelinskjeden som omslutter aksonet (også kjent som utløpere) på nerveceller. En intakt myelinskjede gir raske og effektive nerveimpulser.

Beskytter indre organer

Fett har med andre ord mange svært viktige oppgaver i kroppen vår, og i forhold til vektreduksjon eller bare det ha god energi og overskudd kan jeg trekke frem særlig 5 punkter:

- Fett er viktig for din hormonelle balanse
- Fett er viktig for ditt stoffskifte
- Fett er kroppens energilager
- Fett påvirker blodsukkeret i liten grad
- Fett fungerer som en smaksforsterker

HVA SLAGS FETT BURDE DU SPISE?

Størstedelen av fett du spiser burde komme fra planter og fisk/ skalldyr. Altså nøtter, frø, kaldpressende oljer, avokado, oliven, markrell, laks og ørret.

Om du ser oversikten over fettkilder på neste side så ser du at anbefalt fettmengde på nøtter og frø er større enn for eksempel fløte og smør.

HVOR OFTE?

Siden fett har flere viktige oppgaver i ditt måltid:

- Opptak av fettløslige vitaminer
- Smaksforsterker
- Gir god metthetsfølelse
- Regulerer blodsukkeret

Er det viktig å tenke at alle hovedmåltider burde inneholde noe fett. Et mellommåltid bestående av mye karbohydrater – for eksempel et eple – vil mette lengre og gi deg bedre energi hvis det får følge av et par nøtter.

F

SMOOTHIE MUFFINS

M

VEGETARMASALA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SUPERSKIVER

K

GULROTKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

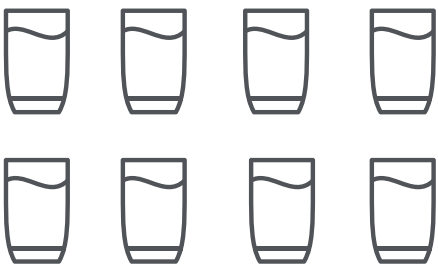


HVORDAN VAR ØKTA?

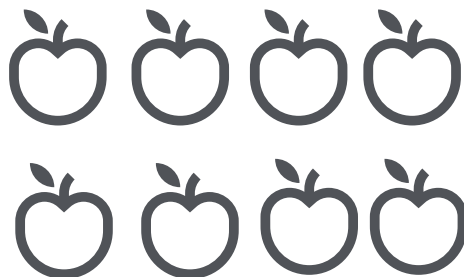


NOTATER:

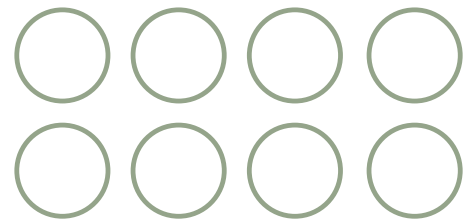
GLASS VANN:



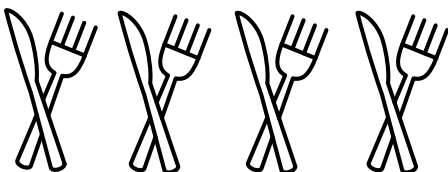
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

LUKSUS SPEILEGG

M

GRATINERT KYLLINGFORM

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ASIAN STYLE

K

FRUKTSALAT

DAGENS TRENINGSPPLAN

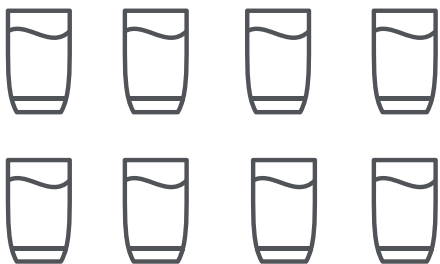


HVORDAN VAR ØKTA?

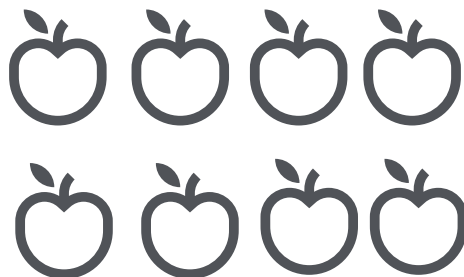


NOTATER:

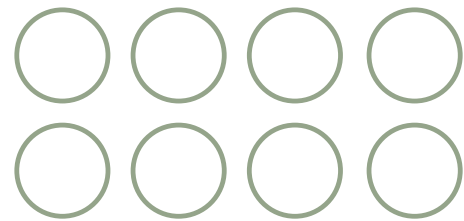
GLASS VANN:



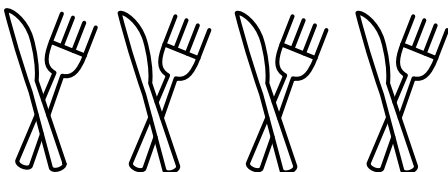
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

SMOOTHIE MUFFINS

M

BØNNESUPPE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SUPERSKIVER

K

GULROTKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

FULLKROPP STYRKE

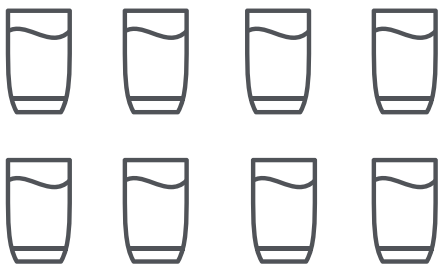


HVORDAN VAR ØKTA?

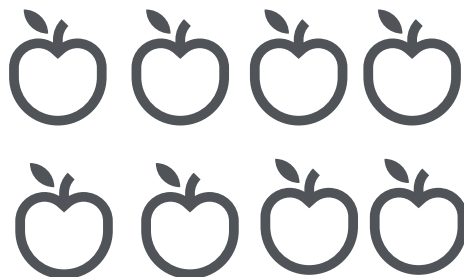


NOTATER:

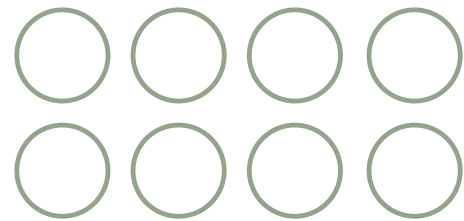
GLASS VANN:



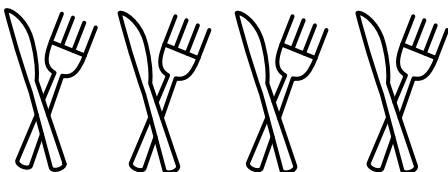
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

LUKSUS SPEILEGG

M

FISKENUGGETS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ASIAN STYLE

K

FRUKTSALAT

DAGENS TRENINGSPPLAN

FITFOCUS LIVE

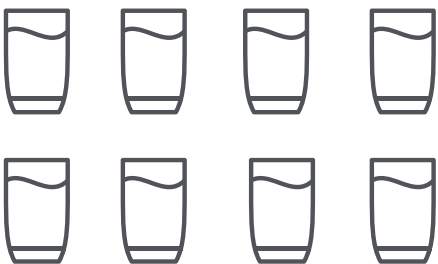


HVORDAN VAR ØKTA?

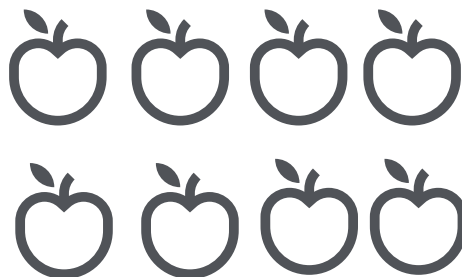


NOTATER:

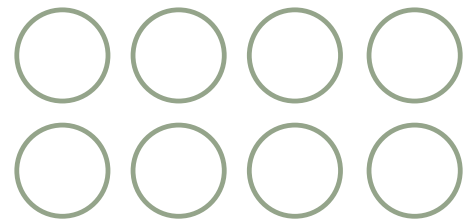
GLASS VANN:



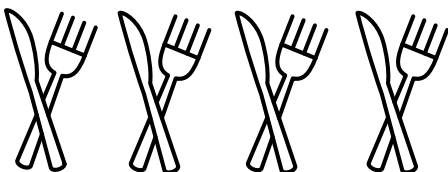
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

SMOOTHIE MUFFINS

M

TACO BOWL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SUPERSKIVER

K

GULROTKAKE

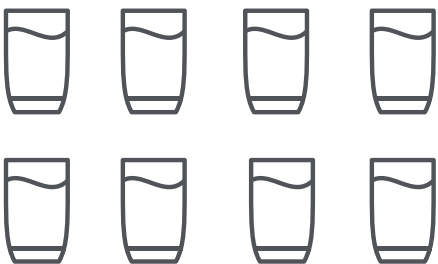
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

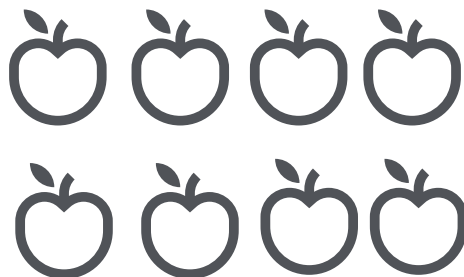


NOTATER:

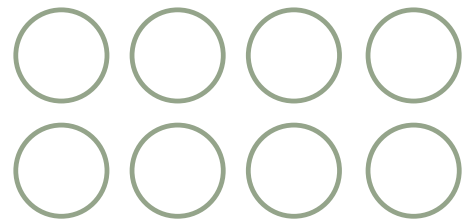
GLASS VANN:



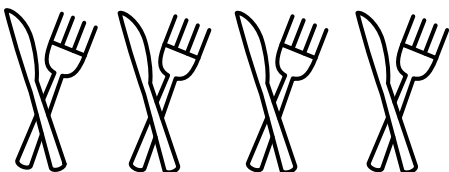
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

LUKSUS SPEILEGG

M

FAMILIEPIZZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ASIAN STYLE

K

FRUKTSALAT

DAGENS TRENINGSPPLAN

STYRKE FULLKROPP

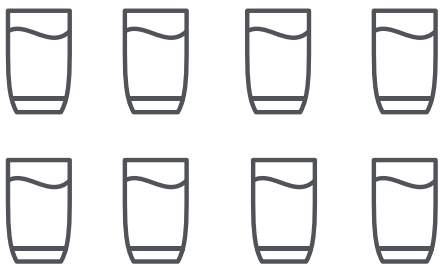


HVORDAN VAR ØKTA?

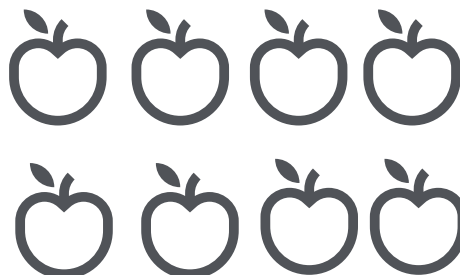


NOTATER:

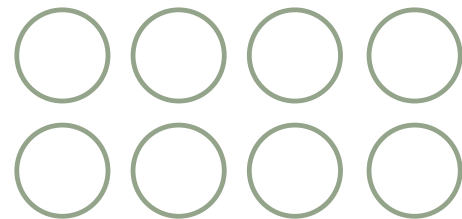
GLASS VANN:



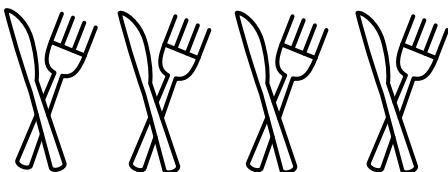
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

SMOOTHIE MUFFINS

M

ÅPENT PITABRØD

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SUPERSKIVER

K

GULROTKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

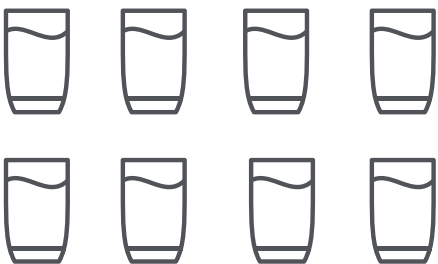


HVORDAN VAR ØKTA?

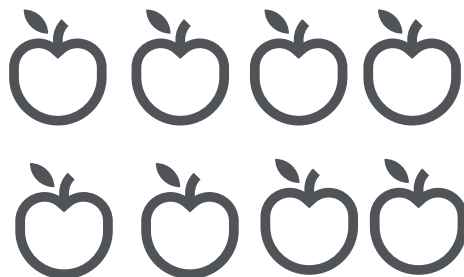


NOTATER:

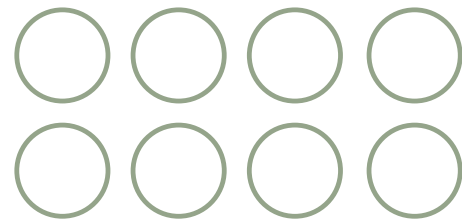
GLASS VANN:



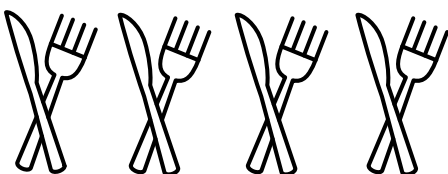
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

FROKOST

GRØNN SMOOTHIE MUFFINS



Ingredienser

1 banan
300 gram mango (du kan
bruke frossen)
3 never spinat
4 egg
3 dl havremel
1 dl havregryn
2 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.

Ha banan, mango, spinat, havremel og bakepulver i en blender eller stavmikser og mos til en glatt røre.

Rør de hele havregrynene inn i muffinsen.

Fordel røra i 6 muffinsformer.

Pynt gjerne med flere havregryn. Stekes midt i ovnen i 20 minutter.

Livsstil

1 muffins, 10 nøtter

Diett

1 muffins

FROKOST

LUKSUS SPEILEGG



Ingredienser

Egg
Det du har av grønnsaker

Slik gjør du

Start med å dele opp grønnsakene i små biter og stek i litt olje.
Fordel grønnsakene jevnt utover stekepannen og hakk eggene over.
Stekes videre på lav varme til eggene har satt seg.

Livsstil

2 speilegg, Ubegrenset med grønnsaker, 1 skive grovt brød

Diett

2 speilegg, Ubegrenset med grønnsaker

LUNSJ

SUPERSKIVER



Ingredienser

Gir ca. 9 skiver:
200 g ukokt quinoa
350 g havregryn+ 50 g havregryn
100 g gresskarkjerner
2 ts fiberhusk
1 ss bakepulver
1 ts salt
8 dl vann

Slik gjør du

Sett ovnen på 225 grader.

Ha quinoa og 350 g havregryn i en blender, og kjør til mel. Om du ikke vil ha hele frø i brødet, blend gresskarkjerner også.

Bland alt det tørre i en bakebolle og rør inn vannet. La røra svulle i 5 minutter til du får en tykk grøt.

Ha hele deigen på et kledd stekebrett og bre den litt utover.

Stekes midt i ovnen i ca. 25 minutter.

Kutt opp brødet i ca. 9 skiver.

LUNSJ SANDWICH:

1 brød delt i to.

1 ss kremost

3 skiver kyllingpålegg

Livsstil: 1/2 avokado

Diet: 1/4 avokado

Salat, tomat, agurk og paprika

Livsstil

1 sandwich som beskrevet, 1 frukt, Valgfritt grønt

Diett

1 sandwich som beskrevet, Valgfritt grønt

LUNSJ

ASIAN STYLE



Ingredienser

1 pose grønnkålmix fra BAMA,
eller:
1/3 rødkål
1 gulrot
Grønnkål / spinat
1 Syrlig eple
3 dl Soyabønner

Dressing:
1 ss peanøttsmør
1 ss soyasaus
1/2 lime

Slik gjør du

Kutt opp alt av frukt og grønnsaker.

Rør sammen peanøttsmør, soyasaus og limesaft.

Bland sammen.

Livsstil

1 porsjon, 1 frukt

Diett

1 porsjon

MIDDAG

VEGETAR MASALA MED BLOMKÅL OG MANGODRESSING



Ingredienser

2 gule løk
3 fedd hvitløk
1 grønn chili
Olje til steking
2 ss garam masala
1 ss gurkemeie
4 poteter (ikke ved diett)
2 store tomater
3 dl grønnsaksbuljong
1 boks kokosmelk
1 blomkål
1 lime
Salt
Pepper
Dressing:
1 mango
Frisk koriander
Frisk mynte
2 dl yoghurt naturell
Salt, Pepper

Slik gjør du

Kutt løk og hvitløk. Rens og snitt chili. Stek det hele i litt olje i en gryte. Krydre med garam masala.

Skrell potetene, skyll tomatene, kutt opp i små terninger, og la det steke med i gryten.

Tilsett buljong og kokosmelk og la det småkoke i 15 minutter.

Skyll blomkålen og skjære den i buketter, la blomkålen koke med i gryta i 10 minutter til den er mør.

Press saften ut av limen og smak til med salt og pepper.

Dressing:

Skrell mangoen og skjær den i små terninger. Hakk urtene. Bland mango, krydder og yoghurt, og smak til med salt og pepper.

Livsstil

1/3 av retten, 4 ss dressing, 1 dl fullkornris, 1 frukt

Diett

1/3 av retten, 4 ss dressing, 1 frukt

MIDDAG

GRATINERT KYLLINGFORM



Ingredienser

Til 3 personer:
300 g kylling (jeg har brukt grillkylling)
1 gul løk
1 brokkoli
1 blomkål evt. 1 pose blomkålrís
2 dl revet ost
1 beger kesam
2 egg
2 ts hvitløkspulver
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Start med å dele opp løk og brokkoli i små terninger. Bruk også stilken på brokkolien.

Riv blomkålen til rís på et rivjern.

Visp sammen egg, hvitløkspulver, salt og pepper. Tilsett kyllingen.

Start med å steke løk og brokkoli i litt olje - til løken blir blank. Vend inn blomkålrís.

Ha fyllet over i en ildfastform. Rør inn kesam/egg blandingen. Topp med revet ost.

Stekes midt i ovnen i 20 minutter.

Livsstil

1/3 del av gratengen, Grønn salat, 1 skrive grovt brød

Diett

1/3 del av gratengen, Grønn salat

MIDDAG

HVIT BØNNESUPPE MED BACON



Ingredienser

1 purre
Olje
2 bokser hvite bønner
5 dl grønnsaksbuljong
2 ts sennep
1/2 bundt persille
1 skive bacon per person
40 g grønnkål
25 g hasselnøtter

Slik gjør du

Kutt purren i skiver og ha den i en gryte sammen med litt olje. Krydre med salt og pepper, og stek til purren er myk. Tilsett litt vann om det setter seg i bunnen.

Skyll bønnene og tilsett disse sammen med grønnsaksbuljong og sennep. Kok opp og la det koke i 3-4 minutter.

Blend suppen med en stavmikser.

Rør in persille og smak til med krydder.

Kutt bacon i små terninger og sprøstek dette. Legg til side.

Bruk det gjenværende baconfettet eller tilsett olje i pannen, og stek grønnkål og grovhakkede hasselnøtter.

Livsstil

4 dl suppe, 4 ss topping, 1 skive grovt brød

Diett

4 dl suppe, 4 ss topping

MIDDAG

OVNSBAKTE FISKENUGGETS MED SØTPOTETFRIES OG ERTEMOS



Ingredienser

500 g torsk
150 g cornflakes (evt.
glutenfri)
2 dl maismel
1 ts salt
2 egg

søtpotet chips:
1/2 stor søtpotet per person
Olje og salt

Ertemos:
400 gram frosne erter
2 ss kesam eller tilsvarende
salt og pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader varmluft.

Kutt opp torsken i biter på størrelse med nuggets. Tørk bitene ved å legge tørkepapir over og under, og press forsiktig ned.

Knus cornflakes i en foodprocessor, eller legg dem i en pose og knus dem med en kjevl.

Visp eggene med en gaffel.

Vend torskestykkene i en blanding av maismel og salt. Deretter i eggene og til slutt i den knuste cornflaksen.

Fordel nuggetsene på et kledd stekebrett.

Stekes midt i ovnen i ca. 13-15 minutter.

Livsstil

100 gram nuggets, 1/2 stor søtpotet, Ubegrenset med ertemos

Diett

100 gram nuggets, 1/4 stor søtpotet, Ubegrenset med ertemos

MIDDAG

TACO BOWL



Ingredienser

400 g karbonadedeig
1 boks røde linser
1 pk tacokrydder
Salat
Avokado
Tomat
Paprika
Sorte bønner
Frisk koriander
Kesam
Salsa
Potetlomper

Slik gjør du

Stek karbonadedeigen i litt olje. Hell vannet av de røde linsene og skyll godt. Tilsett tacokrydder og røde linser og la det hele varme igjennom.

Del opp grønnsakene.

Livsstil

1/4 tallerken kjøttdeig, Ubegrenset med grønnsaker, 1/2 avokado, 3 ss kesam, 2 lomper

Diett

1/4 tallerken kjøttdeig, Ubegrenset med grønnsaker, 1/4 avokado, 3 ss kesam

MIDDAG

SUNN FAMILIEPIZZA



Ingredienser

12 dl havregryn
4 dl kokende vann
4 egg
1/2 ts salt
2 ts bakepulver

Topping:
3 bokser hakket tomat
200 g revet ost
Valgfrie grønnsaker
400 g magert kjøtt

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.

Rør sammen alle ingrediensene og bre røren utover et kledd stekebrett.

Forsteskes midt i ovnen i 7-10 minutter.

Ta ut bunnen og legg på toppingen, stekes deretter videre i 12-14 minutter.

Livsstil

3 stykker (på størrelse med en brødiskive), Grønn salat

Diett

2 stykker (på størrelse med en brødiskive), Grønn salat

MIDDAG

ÅPENT PITABRØD MED SPICY KJØTT OG GRØNNSAKSFYLL



Ingredienser

1 grovt pitabrød per person
400 karbonadeideig
3 gulrøtter
1 squash
1 boks røde linser
3 fedd hvitløk
1 bunt bladpersille
50 gram fetaost
granateplekjerner (kan sløyfes)
2 ts kanel
1 ts støtt nelik
2 ts spisscummen
2 ts tørket korrinader
2 ts chiliflak
1 ss gurkemeie
salt og pepper
1 avokado
aioli eller yougurtdressing

Slik gjør du

Start med å rive gulrøtter og squash på er rivjern. Hakk hvitløken. Hell vannet av linsene og skyll dem godt.

Varm opp en steke panne med litt olje. Ha opp i hvitløk, karbonadeideig og alt krydderet. Stek til kjøttet er gjennomstekt.

Rør inn revne gulrøtter, squash og linser. La retten stå å trekke på lav varme mens du steker pitabrødene som anvist på pakka.

Server retten med avokado i terninger, hakket persille, fetaost, granateplekjerner og dressing.

Livsstil

1 pitabrød, 1/3 del av fyllet, 1/2 avokado, 2 ss fetaost, 1 ss dressing

Diett

1 pitabrød, 1/4 del av fyllet, 1/4 del avokado, 1 ss fetaost, 1 ss dressing

PROTEINRIK OG GROV GURLOTKAKE



Ingredienser

3 gulrøtter
 4 egg
 400 g cottage cheese
 4 dl havrekli
 2 bananer
 1 ss kanel
 1/2 ss kardemomme
 1 ts bakepulver
 1 ts vaniljepulver

Glasur:

100 g kremost naturell
 2 ts kanel
 2 ss sukrinsirup / annen
 søtning
 2 ss vann

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Kom bananer, egg, cottage cheese, revne gulrøtter, bakepulver og krydder i en blender og blend til en jevn masse.

Rør inn havrekli.

Fordel røra i en liten langpanne og stek midt i ovnen i 30 minutter.

Avkjøl.

Visp sammen ingrediensene til glassuren og bre over når kaka er avkjølt

Livsstil

1/9 av kaka, 1 frukt

Diett

1/9 av kaka, 1 neve bær

FRUKTSALAT



Ingredienser

Bruk det du har av frukt, bær og nøtter.

Komponer utifra din kostplan.

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

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

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

GRØNNSAKSBULJONG
HASSELNØTTER
CORNFLAKES
MAISMEL
SALT
PEPPER
GARAM MASALA
GURKEMEIE
KANEL
NELLIK
SPISSKUMMEN
TØRKET KORIANDER
CHILIFLAK
HVITLØKPULVER
TACOKRYDDER X 1 PK
HAVREGRYN
BAKEPULVER

KJØTT, FISK OG EGG

BACON X 1 PK
TORSK X 500 G
EGG X 8
KARBONADEDEIG X 800 G
KYLLING X 300 G
MAGERT KJØTT X 400 G

DIVERSE

OLJE
HVITE BØNNER X 2
SENNEP
KOKOSMELK X 1
GROVE PITABRØD
RØDE LINSER X 2
SORTE BØNNER X 1
SALSA X 1
POTETLOMPER
HAKKET TOMAT X 3

GRØNNSAKER

GUL LØK X 1
HVITLØK FEDD X 6
GRØNN CHILI X 1
PURRE X 1
BLADPERSILLE X 2
GRØNNKÅL X 1
SØTPOTET X 1/2 PER PERS
FROSNE ERTER X 400 G
POTETER X 4
TOMAT X 3
BLOMKÅL X 1
KORIANDER X 1
MYNTE X 1
GULROT X 3
SQUASH X 1
AVOKADO X 2
BROKKOLI X 1
BLOMKÅL / BLOMKÅLRIS X 1
SALAT X 1
PAPRIKA X 1
PIZZATOPPING

FRUKT & BÆR

LIME X 1
MANGO X 1
GRANATEPLEKJERNER X 1

MEIERIPRODUKTER

KESAM X 3
YOGHURT NATURELL X 1
FETAOST X 50 G
AIOLI / YOGHURTDRESSING
REKET OST X 2

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR

BANAN X 1

MANGO X 300 G

SYRLIG EPLE X 3

LIME X 2

BANAN X 2

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER

SPINAT X 1

AVOKADO X 2

BAMA GRØNNKÅLMIX X 3

GULROT X 3

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG

EGG X 14

KYLLINGPÅLEGG

TØRRVARE

HAVREGRYN

HAVREMEL

BAKEPULVER

QUINOA

GRESSKARKJERNER

FIBERHUSK

SALT

HAVREKLI

KANEL

KARDEMOMME

VANILJEPULVER

MEIERIPRODUKTER

KREMOST

COTTAGE CHEESE X 400 G

KREMOST NATURELL X 100 G

VANILJESAM X 1

DIVERSE

SOYABØNNER X 3

PEANØTTSMØR

SOYASOUS

SUKRINSIRUP