



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**

FITFOCUS LIVE - ER LIVE!

Visjonen med FITFOCUS.NO har fra starten av hvert år å lage en side som samler alt du trenger for å nå dine mål om en sunnere og sprekere hverdag, i en kropp du trives både i og med!

Siden er levende, og oppdateres ukentlig. Innholdet tilpasser seg ønskene og tilbakemeldingene fra dere!

LIVETRENINGER har vært en del av fitfocus.no siden mars 2020, men via FB grupper.

Nå er det endelig slutt på dette, og du kan delta på LIVE treninger direkte på www.fitfocus.no - hver torsdag kl.10:00 -10:30 (kan trenes i ettertid).

Du trenger ikke å gjøre annet enn å gå til treningsplanen din, trykke på økten, også venter jeg på deg - på andre siden av skjermen!

Stort Smil
Desiree

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**

Bli kjent med proteinene

De neste ukene skal du få bli bedre kjent med hva maten du spiser inneholder, og hvorfor mat er ditt beste hjelpemiddel på vei mot en kropp du trives i, god energi og god helse. Det første vi skal se på er kroppens byggesten – nemlig proteiner!

Når vi snakker om vektreduksjon, stabilt blodsukker og mat som holder oss mett lenge er proteiner det som ofte blir nevnt først!

HVORFOR?

- Proteiner påvirker ikke blodsukkeret nevneverdig.
- Proteiner metter lenge.
- Proteiner nødvendig for produksjon av hormoner og enzymer, i tillegg til at det er nødvendig for oppbygging og vedlikehold av celler, vev.

Proteiner er altså viktig for din hormonelle balanse og opprettholdelse av muskelmasse. To faktorer for forbrenning, energi nivå og muskelmasse.

Å spise for lite proteiner er egentlig ikke et problem i vestlige land, de fleste av oss får dekt vårt proteinbehov daglig. Men valget av proteinkilder er ikke nødvendigvis de beste.

SØRG FOR Å:

- Spise litt proteiner til alle hovedmåltider.
- Velg proteiner som er uprocesert.
- Varier mellom proteiner fra kjøtt, fisk, fugl, egg, meieriprodukter og planter/nøtter/frø.

F

ENKLE FROKOSTBARER

M

LINSEGRYTE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ BASILIKUMBRØD

K

SNICKERS BANANKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

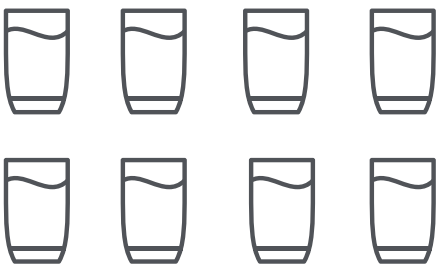


HVORDAN VAR ØKTA?

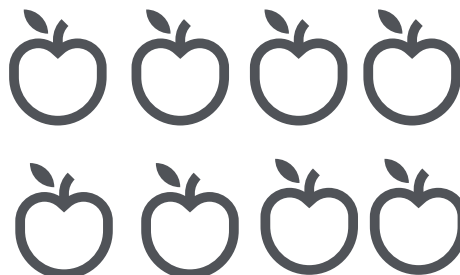


NOTATER:

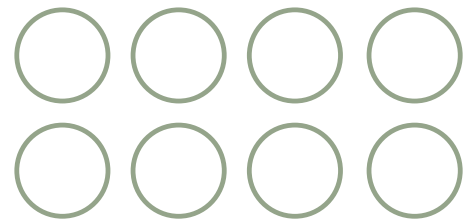
GLASS VANN:



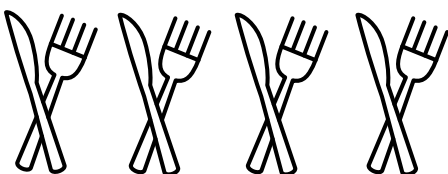
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

KREMETE TOMATSUPPE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSJ WRAP

K

SNICKERS BANANKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

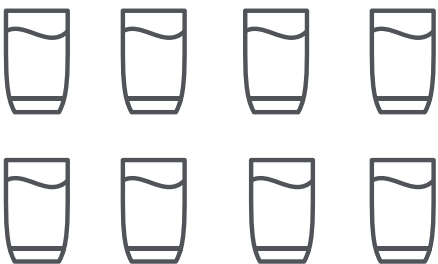


HVORDAN VAR ØKTA?

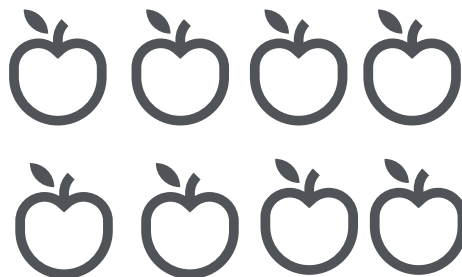


NOTATER:

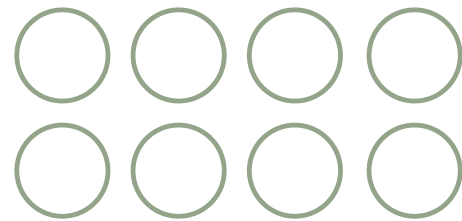
GLASS VANN:



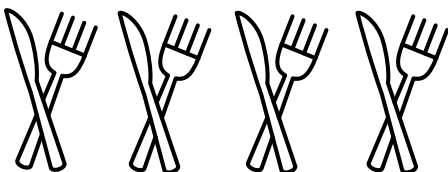
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENKLE FROKOSTBARER

M

BAKT PASTASALAT

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ BASILIKUMBRØD

K

SNICKERS BANANKAKE

DAGENS TRENINGSPLAN

FULLKROPP STYRKE

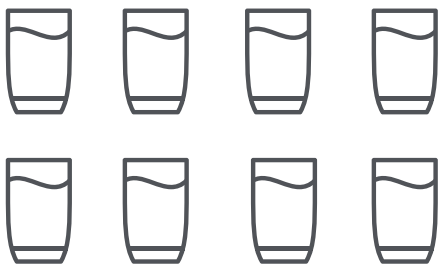


HVORDAN VAR ØKTA?

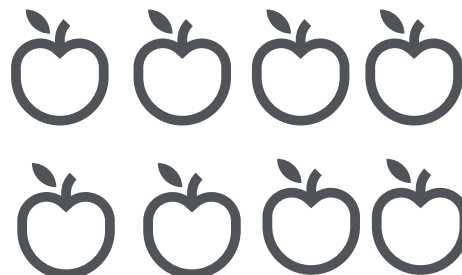


NOTATER:

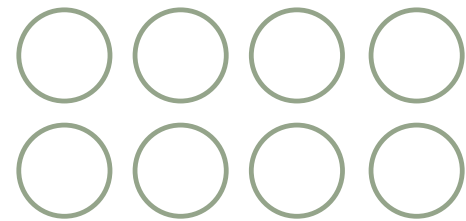
GLASS VANN:



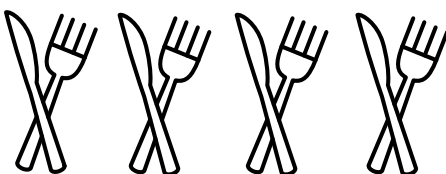
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

LAKS MED SALAT

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSJ WRAP

K

SNICKERS BANANKAKE

DAGENS TRENINGSPPLAN

FITFOCUS LIVE

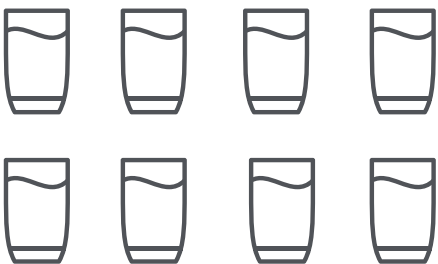


HVORDAN VAR ØKTA?

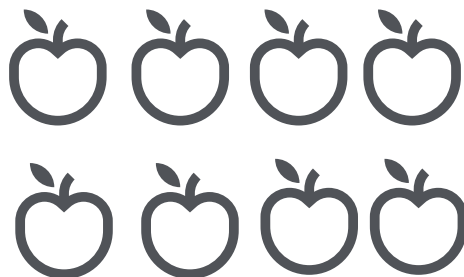


NOTATER:

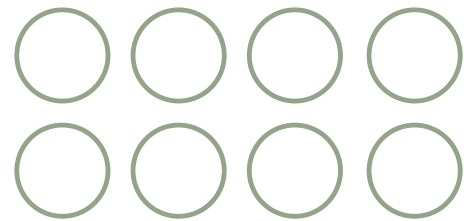
GLASS VANN:



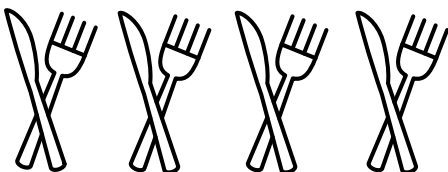
FRUKT & GRØNT:



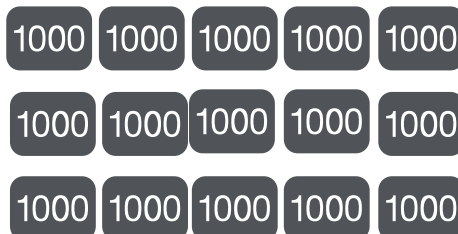
VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENKLE FROKOSTBARER

M

LANGPANNE QUESEDILLA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ BASILIKUMBRØD

K

PROTEINPUDDING MED
SITRONSMAK

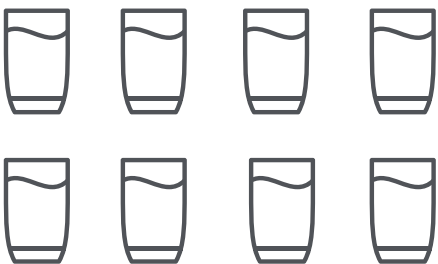
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

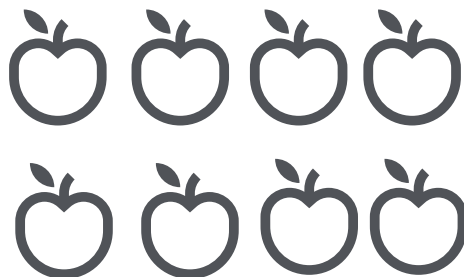


NOTATER:

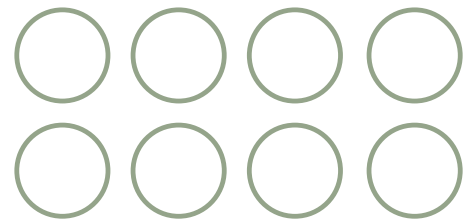
GLASS VANN:



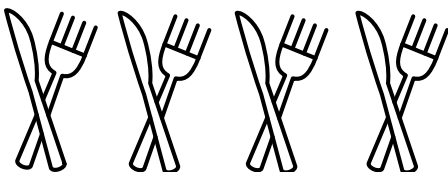
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

MEATZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LUNSJ WRAP

K

PROTEINPUDDING MED
SITRONSMAK

DAGENS TRENINGSPPLAN

STYRKE FULLKROPP

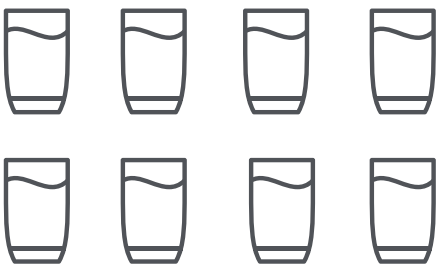


HVORDAN VAR ØKTA?

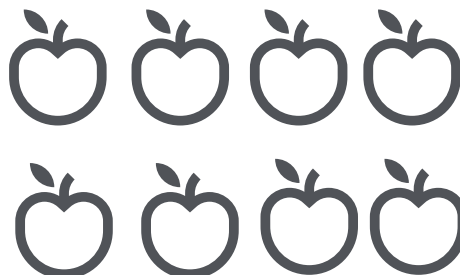


NOTATER:

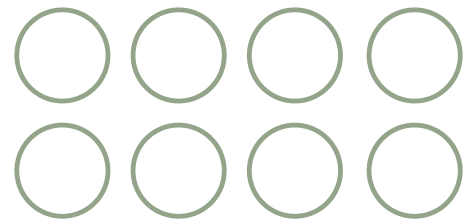
GLASS VANN:



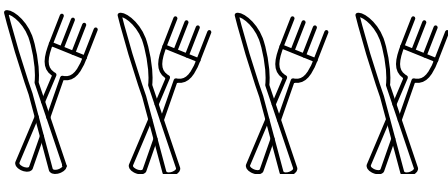
FRUKT &
GRØNT:



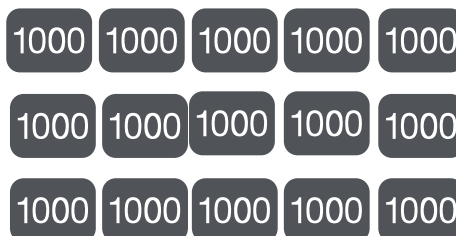
VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

ENKLE FROKOSTBARER

M

KJØTTBOLLER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

SMÅ BASILIKUMBRØD

K

PROTEINPUDDING MED
SITRONSMAK

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

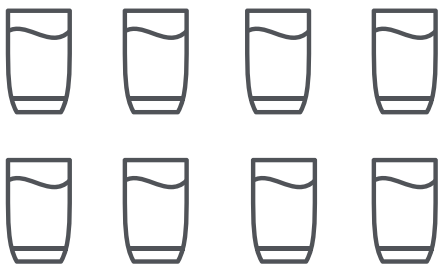


HVORDAN VAR ØKTA?

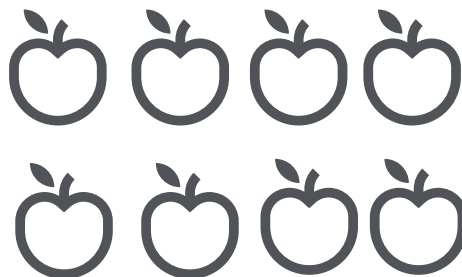


NOTATER:

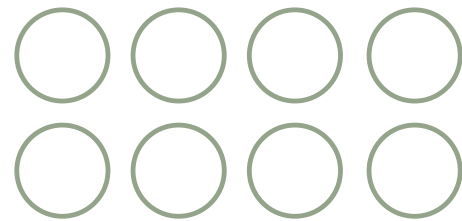
GLASS VANN:



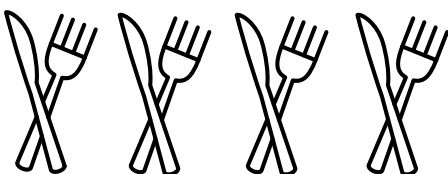
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

FROKOST

ENKLE FROKOSTBARER



Ingredienser

6 dl havregryn
3 egg
2 epler
200 g eplesyltetøy u/sukker
1 ss kanel
1 vaniljestang, frøene
1 ts bakepulver
1 klype salt
1 banan til pynt (valgfritt)

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader varmluft.

Riv eplene på et rivjern. Tilsett egg, syltetøy og krydder. Bland godt.

Ta 3 dl havregryn og mal til mel i en blender eller stavmikser. Rør inn havremel, havregryn og bakepulver.

Fordel røren i en smurt langpanne. Den skal være ca 1,5 cm høy. Topp eventuelt med bananskiver.

Stekes i 25 minutter.

Livsstil

1/8 av kaka, 1 frukt, Ubegrenset med bær

Diett

1/8 av kaka, 2 dl bær

ENERGY SMOOTHIE



Ingredienser

1 cm frisk ingefær
1 grønt eple
1 liten banan (gjerne fryst)
2 never frisk spinat
1/2 saften av sitron
1/2 avokado
1 dl sukkerfri vanilje yoghurt

Slik gjør du

Del ingefær og biter opp i små terninger.
Blend alle ingrediensene til en frisk smoothie.

Livsstil

1 smoothie, 5 nøtter eller 2 ss granola

Diett

1 smoothie

SMÅ BASILIKUMBRØD



Ingredienser

Til 6 brød:
4 dl gresk yoghurt
4 dl havremel
1 ss bakepulver
0,5 ts salt
1 neve basilikum
50 g ost + litt til topping

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader.
Rør sammen alle ingrediensene.
Ha litt vann på hendene og form rundstykker.
Strø over litt ost.
Legg dem på et stekebrett og stek midt i ovnen i 20-25 minutter.

Livsstil

1 brød, 2 porsjoner pålegg, 1 frukt, 1 0% yoghurt, Ubegrenset grønnsaker

Diett

1 brød, 2 porsjoner pålegg, 1 0% yoghurt

LUNSJ

LUNSJWRAP MED JUKSEHUMMUS OG SPEKESKINKE



Ingredienser

1 pk lomper
9 skiver spekeskinke
Frisk spinat
Rød paprika
Frukt
1 boks kikerter
1 dl kesam
1 ts spisskummen
1 ts hvitløkspuler
1 ts paprikapulver
1/2 sitron, saften

Slik gjør du

Skyll kikertene godt.

Kom dem i en bolle og tilsett kesam, sitronsaft og krydder. Mos med en stavmikser og smak til med salt og pepper.

Livsstil

2 lomper, 6 skiver spekeskinke, Frisk spinat, 1/2 paprika i strimler, 4 ss hummus, 1 frukt

Diett

2 lomper, 6 skiver spekeskinke, Frisk spinat, 1/2 paprika i strimler, 4 ss hummus, 1 frukt

MIDDAG

LINSEGRYTE MED DAMPET BROKKOLI



Ingredienser

250 g ferdig kokte røde linser
2 gule løk
4 fedd hvitløk
1 ss spisskummen
1 ss tørket koriander
1 ts chilipulver
2 ts garam masala
1 ss gurkemeie
2 ss ingefær
4 dl kokosmelk
1 dl vann
1 boks hakket tomat
1 dl kokosmelk (den tykke delen) / lett matfløte
1 lime
1 brokkoli
Olje
Salt

Slik gjør du

Kutt opp og fres løk og hvitløk over middels høy varme i en gryte til løken blir gylden og bløt. Ha i krydderet og la det frese videre i et par minutter, før du tilsetter revet ingefær. Pass på å røre jevnlig slik at det ikke setter seg i bunnen av gryta.

Skyll linsene og tilsett disse, kokosmelk, hakkede tomater og vann. Rør om og kok opp. Senk temperaturen og la det hele koke videre til linsene er helt møre (ca. 15-20 min). Rør med jevne mellomrom.

Blir gryta for tjukk innen den er ferdig kokt kan du tilsette litt mere vann.

Ha i tomatene, rør inn kokoskremen/fløta, og smak til med salt og noen dråper limesaft.

Server med dampet brokkolibuketter.

Livsstil

5 dl gryte, Ubegrenset med brokkoli, 3 ss yoghurt

Diett

4 dl gryte, 2 stikker brokkoli, 1 ss yoghurt

MIDDAG

KREMET TOMATSUPPE MED PLUKK SELV TOPPING



Ingredienser

1 gul løk
1 fedd hvitløk
1 ss rød curry paste
8 dl grønnsaksbuljong
2 bokser hakket tomat
200 g røde linser, gjerne
ferdig kokt
1 dl matfløte

Topping:
Quinoa
Hardkokte egg
Skinke
Fullkornris

Slik gjør du

Hakk og fres løk og hvitløk.

Tilsett buljong og tomater. Har du tørre linser tilsetter du disse og koker til linsene blir møre. Hvis du har ferdig kokt som meg kan du bare varme det hele opp.

Kjør suppen glatt med stavmikser eller blender.

Tilsett matfløten.

Topp suppen med din favoritt-topping.

Livsstil

Diett

MIDDAG

BAKT PASTA MED BLOMKÅL, CHORIZO OG OST



Ingredienser

100 g chorizo
2 fedd hvitløk
1 blomkål
200 g fullkornspasta
1 dl revet ost
1 beger kesam
1 ts chiliflak
1 ts paprikapulver
Persille / basilikum
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader.

Del opp pølsen og hakk opp hvitløken. Legg dette i en ildfast form og stek midt i ovnen i 10 minutter.

Kok pastaen 2 minutter mindre enn anvist på pakka. del opp blomkålen og tilsett pastaen slik at den kokes i ca. 5 minutter.

Hell fra vannet og kom pastaen og blomkålen opp i den ildfaste formen sammen med pølse og hvitløk.

Rør chili, paprika, salt og pepper ut i kesamen og ved denne inn i fyllet. Topp med ost og stek midt i ovnen i 15 minutter.

Livsstil

1/4 av retten, Grønn salat, 1 frukt

Diett

1/5 av retten, Grønn salat

MIDDAG

LAKS MED SALAT OG KALD URTESAUS



Ingredienser

150 g laks pr person
Salt
Pepper

Spisskålsalat:
6 dl snittet hvitkål / spisskål /
salat
1 grønt eple
2 dl erter
4 ss hakket persille

Kald urtesaus:
2 dl kesam
1 fedd hvitløk
2 ss sitronsaft
1 dl hakkede friske urter

Knas:
4 ss solsikkefrø / andre nøtter
/ frø

Slik gjør du

Start med å salte og pepre laksen.

Stek i litt olje. 2-3 minutter på hver side – middels varme.

Snitt kål og epler og miks sammen til en salat. Topp med persille og solsikkefrø.

Rør sammen kesam, sitronsaft og urter. Smak til med salt og pepper.

Livsstil

1 bit fisk, 4 ss saus, Ubegrenset med salat, 1 skive grovt brød

Diett

1 bit fisk, 4 ss saus, Ubegrenset med salat

MIDDAG

LANGPANNE QUESEDILLA



Ingredienser

300 g kylling
2 pk lomper
Olje
Grønnsaksbuljong
1 rødløk
3 stilker vårløk
2 store tomater (evt.
tilsvarende med
cherrytomater)
1 avokado
1 hjertesalat
Revet ost

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader

.Kok opp en kjele med vann og grønnsaksbuljong, kok kyllingen i 20 minutter. Riv kyllingen i mindre biter med to gafler.

Kutt opp rødløk, vårløk og tomater i mindre biter.

Pensle en langpanne (ca. 20x30cm) med litt olje. Dekk kantene (slik at halve lompa henger over/på utsiden av kanten) og bunnen med lomper.

Legg et lag med salatblader i bunnen, og avokadoterninger oppå her igjen. Strø over kyllingen, fordel grønnsaksblandingen over, og topp med revet ost. Legg de resterende lompen på toppen og brett lompen i kantene over.

Sett langpanna inn i ovnen og legg litt vekt (f.eks. en tom ildfast form, tallerken el.) på toppen slik at lompen ikke åpner seg. Slik stekes den i ca. 15 minutter, før den ildfaste formen/tallerkenen tas av, og den stekes videre i 5 minutter.

Livsstil

Diett

MIDDAG

MEATZA



Ingredienser

1 kinesisk hvitløk
4 egg
800 g karbonadedeig
1 pk basilikum
1 pk oregano
1 gul løk
1 pk aromasopp
250 g cherrytomater
2 pk fersk mozzarella
1 boks pizzasaus

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 grader.

Skrell og finhakk hvitløken. Bland hvitløken, eggene, karbonadedeigen og basilikum- og oreganokrydderet i en bolle. Form karbonadeblandingen til 4 små pizzabunner. Legg pizzabunnene på et stekebrett med bakepapir, og forstek pizzabunnene i ovnen i ca. 8 minutter.

Finhakk løken. Kutt soppen i skiver og cherrytomatene i to. Skjær mozzarellaen i skiver.

Ta pizzabunnene ut av ovnen. Fordel pizzasausen jevnt utover pizzabunnene, legg løken, soppen og cherrytomatene på bunnene og topp med mozzarellaen. Stek pizzaene i ovnen i ca. 12 minutter.

Livsstil

1 pizza, Ubegrenset med salat, 1 frukt

Diett

1 pizza, Ubegrenset med salat

MIDDAG

KJØTTBOLLER MED GRØNNKÅL, SERVERT MED MOS OG BRUN SAUS



Ingredienser

1 gul løk
1 neve grønnkål / spinat
1 egg
0,5 dl lettkokte havregryn
1/2 rød chili
400 g karbonadedeig
Salt
Pepper
1 sellerirot
1 stor søtpotet
1 brokkoli
1 pose brun saus

Slik gjør du

Start med å skrelle og dele opp sellerirot og søtpotet. Kok dette mørt i salt vann.

Hakk opp løk, chili og grønnkål. Miks dette sammen med egg karbonadedeig og havregryn. Form til små kjøttboller.

Stek kjøttbollene i litt smør, sett dem så i ovnen på 200 grader i 15-20 minutter til de er gjennomstekt.

Del opp brokkoli og kok til den er passe mør. Lag sausen etter anvisning på posen.

Hell vannet fra sellerirot og søtpotet. Bruk en stavmikser eller blender og blend til en mos.

Livsstil

100-150 g kjøttboller, Ubegrenset med mos og grønnsaker, 5 ss brun saus

Diett

100-150 g kjøttboller, Ubegrenset med grønnsaker, 1/4 tallerken mos, 3 ss brun saus

SNICKERSBANANKAKE



Ingredienser

5 modne bananer (1 til pynt)
 4 egg
 3 dl yoghurt naturell
 75 g smeltet smør
 6 dl mel
 2 ts kanel
 2 ts kardemomme
 2 ts bakepulver
 3-4 ss bakekakao
 1 dl saltede peanøtter
 1 klype salt
 Mørk sjokolade (kan sløyfes)

Slik gjør du

Sett ovnen på 190 grader.

Ha alle ingrediensene i en blender, bortsett fra kakao og nøtter, eller mos med stavmikser til en klumpfri røre.

Del røra i to, og rør inn bakekakao, sjokolade og peanøtter i den ene.

Hell først et lag med hvit røre, deretter brun røre og til slutt hvit røre igjen. Rør litt rundt for å lage et mønster.

Stekes i ca. 45-50 minutter.

Livsstil

1 skive, 1,5 cm, 1 frukt, 1 kopp te

Diett

1 skive, 1 kopp te, 1 dl bær

PROTEINPUDDING MED SITRONSMAK



Ingredienser

1 beger kesam
1 pose sukkerfri sitrongele fra
Eldorado eller Freia

Slik gjør du

Tilbered geleen med halvparten av vannmengden som står bak på pakka.

Avkjøl til romtemperatur.

Blend sammen gele og kesam.

Hell over i skåler og sett i kjøleskapet i minst 1 time.

Livsstil

Diett

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

SPISSKUMMEN
TØRKET KORIANDER
CHILIPULVER
CHILIFLAK
PAPRIKAPULVER
GARAM MASALA
GURKEMEIE
INGEFÆR
SALT
PEPPER
GRØNNSAKSBULJONG
QUINOA
FULLKORNRIS
FULLKORNSPASTA
FRØ
HAVREGRYN
BRUN SAUS X 1

KJØTT, FISK OG EGG

EGG X 9
SKINKE X 1
CHORIZO X 100 G
LAKS X 150 G LAKS PR PERS
KYLLING X 300 G
KARBONADEDEIG X 1200 G

DIVERSE

RØDE LINSER X 450 G
KOKOSMELK X 5 DL
HAKKET TOMAT X 3
OLJE
RØD CURRYPASTE X 1
LOMPER X 2 PK
PIZZASAUS X 1

GRØNNSAKER

GUL LØK X 5
HVITLØK FEDD X 8
BROKKOLI X 2
BLOMKÅL X 1
PERSILLE/BASILIKUM X 2
SPISSKÅL X 1
ERTER X 2 DL
RØDLØK X 1
VÅRLØK X 1
TOMATER X 2
AVOKADO X 1
HJERTESALAT X 1
KINESISK HVITLØK X 1
BASILIKUM X 1
OREGANO X 1
AROMASOPP X 1 PK
CHERRYTOMATER X 250 G
GRØNNKÅL / SPINAT X 1
RØD CHILI X 1
SELLERIROT X 1
SØTPOTET X 1

FRUKT & BÆR

LIME X 1
GRØNT EPLE X 1
SITRON X 1

MEIERIPRODUKTER

MATFLØTE X 1 DL
REKET OST X 2
KESAM X 1
FERSK MOZZARELLA X 2

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR

EPLER X 2

BANAN X 9

GRØNT EPLE X 3

SITRON X 3

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER

FRISK INGEFÆR X 1

FRISK SPINAT X 4

AVOKADO X 2

BASILIKUM X 1

RØD PAPRIKA X 2

TØRRVARE

HAVREGRYN

KANEL

BAKEPULVER

VANILJESTANG X 1

SALT

HAVREMEL

SPISSKUMMEN

HVITLØKSPULVER

PAPRIKAPULVER

MEL

KARDEMOMME

BAKEKAKAO

SITRONGELE U/SUKKER X 3

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG

EGG X 7

SPEKESKINKE

MEIERIPRODUKTER

SUKKERFRI VANILJEYOGHURT X 3 DL

GRESK YOGHURT X 4 DL

REKET OST X 100 G

0% YOGHURT X 4

KESAM X 4

YOGHURT NATURELL X 3 DL

SMØR

DIVERSE

EPLESYLTETØY U/SUKKER X 200 G

LOMPER X 1 PK

KIKERTER X 2

SALTE PEANØTTER X 1 DL

MØRK SJOKOLADE X 1

