

..... D A G

... / ...

F

C-VITAMIN SMOOTHIE

M

KLAR KYLLINGSUPPE MED
SITRON

S

SE EGEN OVERSIKT

L

5 MINUTTERS LUNSJBOKS

K

EPLEKAKE

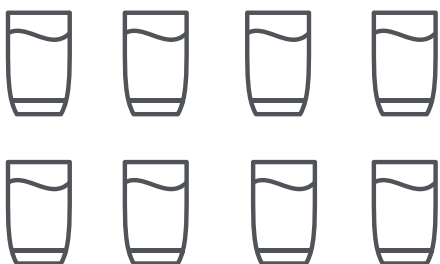
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

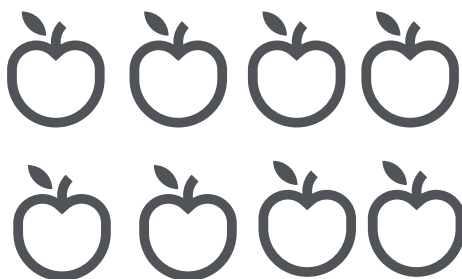


NOTATER:

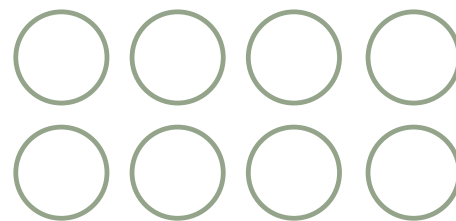
GLASS VANN:



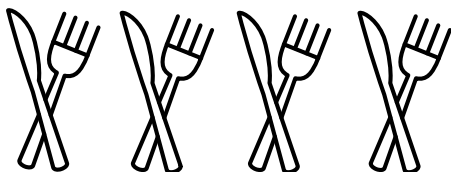
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

EGG OG GRØNNSAKER

M

YTREFILET MED
OVNSBAKTE GRØNNSAKER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP MED
GRØNNSAKSFYLL

K

EPELKAKE

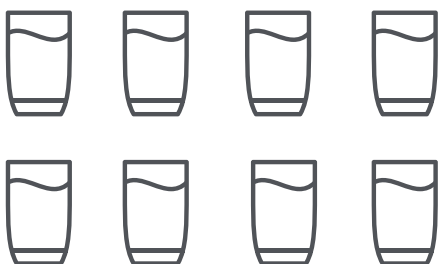
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

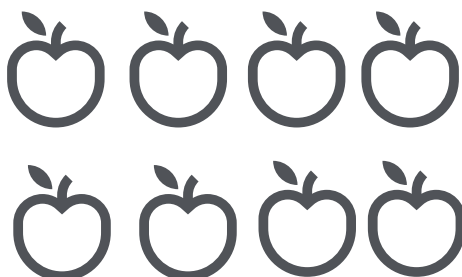


NOTATER:

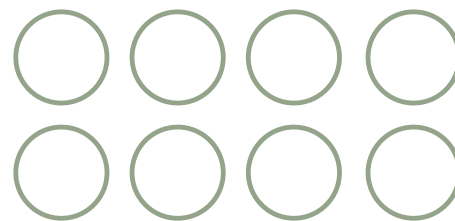
GLASS VANN:



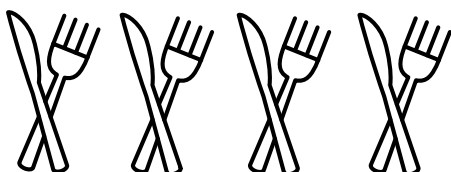
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

C-VITAMIN SMOOTHIE

M

BURGER BOWL MED FRIES

S

SE EGEN OVERSIKT

L

5 MINUTTERS LUNSJBOKS

K

EPLEKAKE

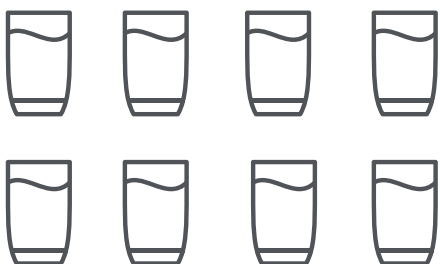
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

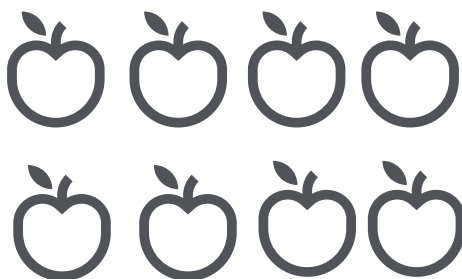


NOTATER:

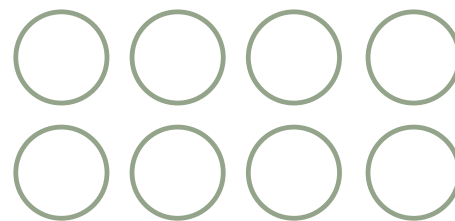
GLASS VANN:



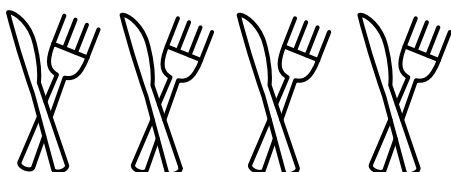
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

EGG OG GRØNNSAKER

M

TORSKEPANNE MED
GRØNNSAKER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP MED
GRØNNSAKSFYLL

K

EPELKAKE

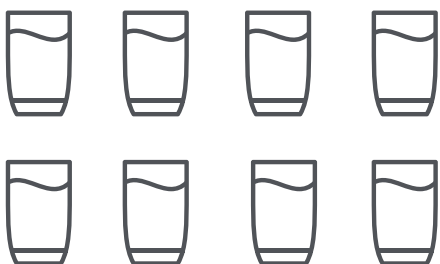
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

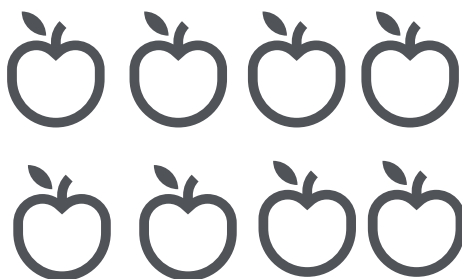


NOTATER:

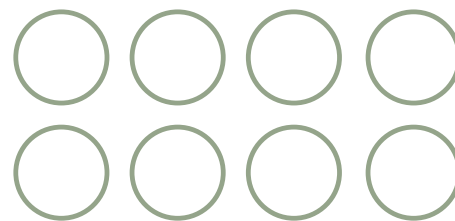
GLASS VANN:



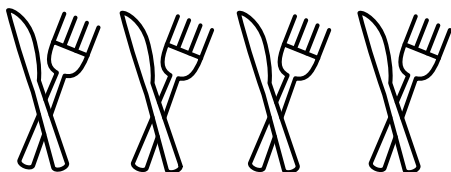
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

C-VITAMIN SMOOTHIE

M

MILLIONBIFF MED
GRØNNSAKSMOS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

5 MINUTTERS LUNSJBOKS

K

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

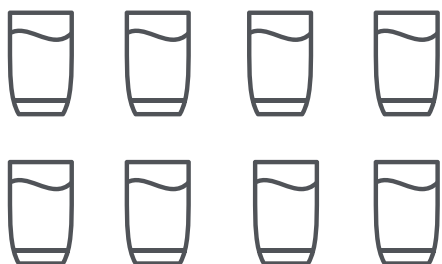
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

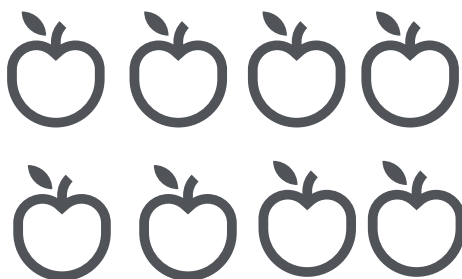


NOTATER:

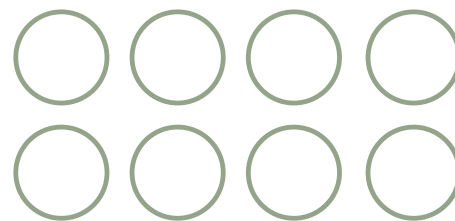
GLASS VANN:



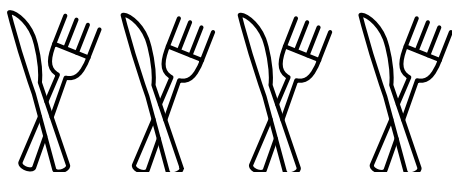
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

EGG OG GRØNNSAKER

M

SUNN LYNPIZZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP MED
GRØNNSAKSFYLL

K

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

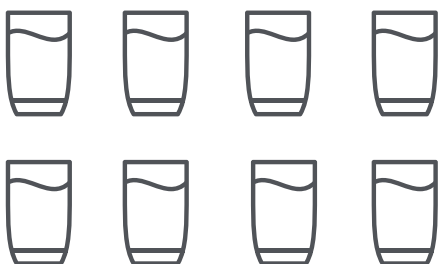
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

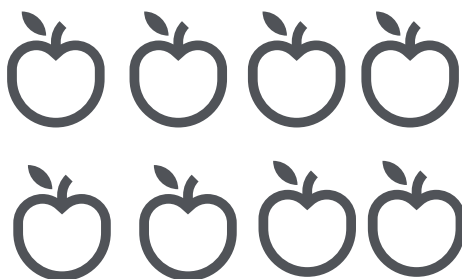


NOTATER:

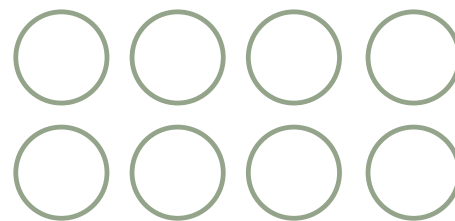
GLASS VANN:



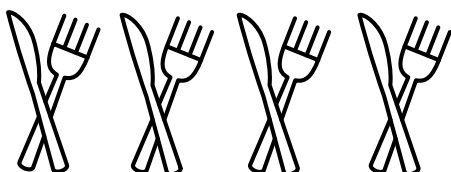
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

C-VITAMIN SMOOTHIE

M

LINSEGRYTE MED DAMPET
BROKKOLI

S

SE EGEN OVERSIKT

L

5 MINUTTERS LUNSJBOKS

K

KNEKKEBRØD MED PÅLEGG

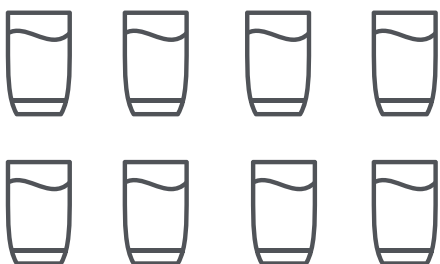
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

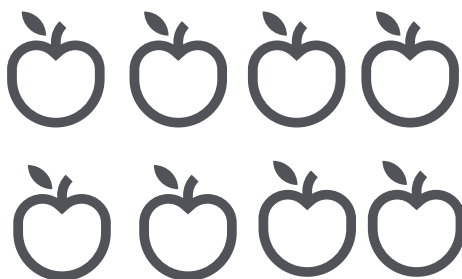


NOTATER:

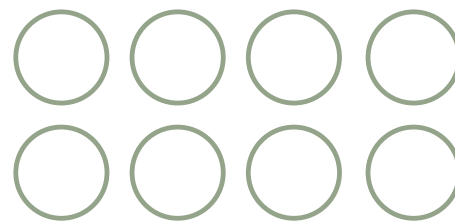
GLASS VANN:



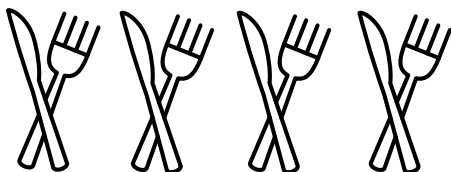
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

INGREDIENSER:

Til 2 smoothies:

- 1 boks hvite bønner
- 2 appelsiner
- 3 dl frossen mango
- 1 dl yoghurt naturelle
- Vann til ønsket konsistens

SLIK GJØR DU:

- Skyll bønnene godt under kaldt vann.
- Skrell appelsinene.
- Ha yoghurt og appelsin i benderen først. Blend dette før du tilsette bønner, mango og litt vann.



BASISMA
TID: egg og
grønnsaker

LIVSSTIL: 2 egg, 1 paprika, 1/2 avokado, spinat

DIETT: 2 egg, 1 paprika, 1/4 avokado, spinat

INGREDIENSER:

- 2 egg
- 1 snack paprika
- spinat
- avokado

SLIK GJØR DU:

- Tilbered eggene etter eget ønske.



5 minutters lunsjbox
1 gresk salat og
kylling

LIVSSTIL: 1 boks, 1 pitabrød

DIETT: 1 boks

INGREDIENSER:

Til en boks:

- 100 gram
kyllingpålegg
- 2 ss ferdig kjøpt
tatziki
- 5 sorte oliven
- Ubegrenset: tomat,
agurk, rødløk, salat
- Livsstil: 1 polarblød

SLIK GJØR DU:

- Del opp salaten.
- Rull sammen kyllingpålegget.
- Ha alt i en boks.
- Tips: Lag gjerne opp for 3 dager av gangen.



Eggewrap med grønnsaksfyll

LIVSSTIL: 1 wrap, 4 skiver spekeskinke eller annet magert pålegg, 1 skive ostm grønn salat, paprika, vårløk, 1 frukt

DIETT: 1 wrap, 4 skiver spekeskinke eller annet magert pålegg, grønn salat, paprika, vårløk, 1 neve bær

INGREDIENSER:

- 1 egg
- 1 eggehvite
- 2 ss kesam / gresk yoghurt
- Ønsket krydder

SLIK GJØR DU:

- Visp sammen alle ingrediensene og stek wrappen i litt olje på middels varme.



INGREDIENSER:

- 1 gul løk
- 3 stilker stangselleri
- 4 fedd hvitløk
- 1 ts frisk, revet ingefær
- 3 gulrøtter
- Skallet fra 1/2 sitron
- 1 sitron
- 1/2 grillkylling / 400 g
salatkjøtt
- 10 dl kyllingbuljong
- 2 ts gurkemeie
- 1 dl frisk persille

SLIK GJØR DU:

- Start med å dele gulrøtter, selleri og løk i små terninger.
- Ha litt olje i en gryte og fres alle grønnsakene, sammen med ingefær, gurkemeie og sitronskall til de blir myke. Ca.5 minutter.
- Tilsett kylling, sitronskiver og buljong. Kok opp og la suppen småkoke i 10 minutter.
- Tilsett hakket persille rett før servering.



Aft på en panne / ytrefilet med ovnsbakte grønnsaker

LIVSSTIL: 150 g kjøtt, ubegrenset med grønnsaker, 1/4 av tallerken poteter, 4 ss saus

DIETT: 150 g kjøtt, 1/2 tallerken grønnsaker, 1/4 tallerken potet, 2 ss saus

INGREDIENSER:

3-4 personer:

- 4 gulrøtter
- 2 persillerot
- 1 gul løk
- 1 stor søtpotet
- 2 vanlige poteter
- 1 stort eple
- Olje, salt, pepper, tørket rosmarin
- Toro rødvinssaus
-
- 500-600 g ytrefilet av svin
- 2 ss olje
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader
- Del alle grønnsakene og potetene i små biter. Vend dem i olje, salt, pepper og rosmarin. Skre dem utover en bakeplate.
- Sett brettet inn i ovnen i 10 minutter
- Rør sammen olje, hvitløkspulver og paprikapulver. Gni kjøttet inn i krydderblandingen. Ha over litt salt og pepper.
- Legg kjøttet på stekplaten sammen med grønnsakene, når grønnsakene har vært inne i 10 minutter.
- Stek i 15 minutter til.
- Tilbered sausen.
- Del eple i 8 båter. Legg eplene på brettet når det er 10 minutter igjen av den totale steketiden.



INGREDIENSER:

Fries:

- 2 bakepoteter
- Olje
- Salt og pepper
- 1/2 ts hvitløkpulver

Dressing:

- 0,5 dl lett majones
- 1 ss dijon sennep
- 3 ss ketchup
- 1 ss agurkmix
- 1/2 ts hvitløkpulver
- 1/2 ts løkpulver

Bowl:

- 1 pk bacon
- 400 g karbonadedeig
- Olje
- Salt og pepper
- 1/2 ts hvitløkpulver

Det du måtte ønske av grønt, jeg har brukt:

- 1 hjertesalat
- 1 boks cherrytomater
- 1 rødløk
- 1 maiskolbe
- 1 avokado



SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt bakepotetene i stave på størrelse med fries. Vend dem i olje, salt, pepper og hvitløkpulver. Fordel dem utover et stekebrett og stek dem i 30 minutter. Skru eventuelt på grillen mot slutten av steketiden for å få dem ekstra crispy.
- Rør sammen ingrediensene til dressing.
- Stek baconet sprøtt i en tørr panne. Legg baconet til side.
- Ha litt olje i en panne og stek karbonadedeigen. Smak til med krydder.

Torskepanne med grønnsaker og kremete saus

LIVSSTIL: 150 g fisk, 4 ss saus, ubegresnet med grønnsaker, 1 skive grovt brød

DIETT: 150 g fisk, 2 ss saus, ubegrenset med grønnsaker

INGREDIENSER:

- 150 g torskefilet pr person
- 1 brokkoli
- 1 rød paprika
- 200 g sukkererter
- 1 purre
- Olje til steking
- 2 ss gurkemeie
- 1 boks lett creme fraiche
- 3 dl grønnsaksbuljong
- Salt
- Pepper
- Persille

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp purren i skiver, paprika i strimler, og brokkolien i små buketter.
- Ha litt olje i en dyp panne eller kjele, varm den opp og rør inn gurkemeie.
- Tilsett alle grønnsakene, og la det brune seg litt i 3-4 minutter.
- Ha i creme fraiche, og buljong. Rør om.
- Legg torskefiletene på toppen og la det trekke på svak varme under lokk i 7-10 minutter.
- Krydre etter smak.
- Topp eventuelt med finhakket persille.



Millionbiff med grønnsaksmos

LIVSSTIL: 1/4 av kjøttsausen, ubegrenset med mos

DIETT: 1/4 av kjøttsausen, 1/2 tallerken mos

INGREDIENSER:

- 500 g karbonadedeig
- 3 gulrøtter
- 1 gul løk
- 1 rød paprika
- 1 boks hakket tomat
- 2 ss rød pesto
- 100 g creme fraiche
- 1 kålrabi
- 4 gulrøtter
- 1 sellerirot

SLIK GJØR DU:

- Start med å skrelle og kutte opp rotgrønnsakene.
- Kokes møre i litt salt vann.
- Hakk opp løk, paprika og gulrøtter.
- Stek i litt olje.
- Tilsett kjøttdeig.
- Hell over tomatsaus og rød pesto.
- Hell vannet av grønnsakene og mos med en stavmikser.
- Rør inn creme fraiche i kjøttsausen rett før servering.



Sunn lynchpizza | med LIVSSTIL: 2 pizza, grønn salat, 1 frukt
fettfattig tomat og ostesaus DIETT: 2 pizza, grønn salat

INGREDIENSER:

- 2 valgfrie lomper
- 4 ss kesam
- 1 ss rød pesto
- 8 skiver kokt skinke
- 1 neve små tomater
- 6 sorte oliven
- 2 ss fetaost
- Friske urter og ruccola

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Rør sammen kesam og rød pesto – fordel sausen utover de to lompene.
- Del opp skinken, tomatene og olivene. Fordel fyllet utover. Stekes midt i ovnen i 15 minutter.
- Topp med friske urter og fetaost.



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.



INGREDIENSER:

- 2-3 epler i biter
- 3,5 dl havremel / grovt mel
- 4 dl melk
- 3 egg
- 2 dl gresk yoghurt
- 5 ss sukrin sirup gold /
honning
- 1 ss kanel
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt

SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 225 grader.
- Form: 35 x 25 cm.
- Kutt opp eplene og legg disse i bunnen
av en liten langpanne.
- Strø over kanel og litt sukrin gold.
- Visp sammen resten av ingrediensene
og hell over eplene.
- Stekes midt i ovnen i 30-40 minutter.



Knekkebrød med pålegg

LIVSSTIL: 2 knekkebrød, 3 porsjoner pålegg (se under), ubegrenset med grønt, ubegrenset med bær, 1 frukt

DIETT: 2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, ubegrenset med grønt, ubegrenset med bær

INGREDIENSER:

- 2 Wasa sport knekkebrød
- Pålegg
- Grønnsaker
- Frukt
- Bær

SLIK GJØR DU:

- Som beskrevet.

Pålegg:

- 1 egg
- 2 skiver kokt skinke
- 3 ss ricotta / cottage cheese med skiver av jordbær
- 1 ss mandelsmør
- 1/2 avokado + 1 tomat



INGREDIENSER:

- 2,5 dl nøttesmør (anbefaler mandel- eller cashewsmør, men peanøttsmør smaker også godt)
- 1 ts olje
- 1 dl sukrin gold
- 1 ts vaniljepulver / noen dråper vaniljeessens
- 2 egg
- 1 dl bakekakao
- 1 klype salt
- 1 dl mørk sjokolade
- Flaksalt til topping

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Start med å vispe sammen nøttesmør, egg, olje, vanilje, salt og Sukrin Gold.
- Vend inn bakekakao og mørk sjokolade.
- Form til 12 cookies. Ca 2 ss deig per cookies. Topp hver cookie med litt flaksalt.
- Stekes midt i ovnen i 10-12 minutter.



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
KYLLINGBULJONG
GURKEMEIE
ROSMARIN
HVITLØKPULVER
PAPRIKAPULVER
LØKPULVER
GRØNNSAKSBULJONG
SPISSKUMMEN
KORIANDER
CHILIPULVER
GARAM MASALA

KJØTT, FISK OG EGG

GRILLKYLLING X 1/2
YTREFILET AV SVIN X 5-600 G
BACON X 1
KARBONADEDEIG X 900 G
TORSKEFILET X 150 G PER PERS
KOKT SKINKE X 1

DIVERSE

OLJE
TORO RØDVINSSAUS
MAJONES
DIJON SENNEP
KETCHUP
AGURKMIX
HAKKET TOMAT X 2
RØD PESTO
KOKOSMELK X 5 DL
RØDE LINSER X 250 G
SORTE OLIVEN
LOMPER

GRØNNSAKER

GUL LØK X 5
HVITLØK FEDD X 8
STANGSELLERI X 1
INGEFÆR
GULROT X 14
PERSILLEROT X 2
PERSILLE
SØTPOTET X 1
POTET X 2
BAKEPOTET X 2
GRØNNSAKER TIL BURGERBOWL
BROKKOLI X 2
RØD PAPRIKA X 2
SUKKERERTER X 200 G
PURRE X 1
KÅLRABI X 1
SELLERIROT X 1
CHERRYTOMATER X 1
RUCCOLA X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 1
EPLE X 1
LIME X 1

MEIERIPRODUKTER

LETT CREME FRAICHE X 2
KESAM X 1
FETAOST X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
APPELSIN X 4
FROSSEN MANGO X 6 DL
EPLER X 3

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
SNACK PAPRIKA X 3
SPINAT X 1
AVOKADO X 2
TOMAT X 4 A
AGURK X 1
RØDLØK X 1
SALAT X 2

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 17
KYLLINGPÅLENG X 400 G

TØRRVARE

HAVREMEL / GROVT MEL
KANEL
BAKEPULVER
SALT

MEIERIPRODUKTER

YOGHURT NATURELL X 2 DL
TZATSIKI X 1
KESAM/GRESK YOGHURT X 4 DL
MELK X 4 DL

DIVERSE

HVITE BØNNER X 2
SORTE OLIVEN
POLARBRØD (LIVSSTIL)
SUKRINSIRUP GOLD
WASA SPORT KNEKKEBRØD