

Sniktitt på FIT PÅ 15 MINUTTER

Når du scroller nedover får du en liten sniktitt på min 5. bok FIT PÅ 15 MINUTTER, som kommer ut i bokhandlerne i uke 33.

Boka kan forhåndsbestilles hos Norli [HER](#) da får du den tilsendt i uke 32 og til en ekstra hyggelig pris!

DESIRÈE ANDERSEN

FIT PÅ 15 MINUTTER

Lag sunne
måltider på
kun 15 minutter
og kom i form med
effektive økter



FIT PÅ 15 MINUTTER

4 UKERS KOSTPLAN OG TRENINGSPROGRAM

Boka inneholder blant annet 4 ukers kostplan - tilpasset dine mål. Og 4 ukers personlig treningsplan for DEG!

Ingen er like og ingen lever samme liv. Nettopp derfor er det ikke EN plan i denne boka som ALLE følger. Boka hjelper deg med å finne den planen som fungerer for deg og din hverdag!

DESIRÉE ANDERSEN

FIT PÅ 15 MINUTTER



Lag sunne
måltider på
kun 15 minutter
*og kom i form med
effektive økter*





INNHOLD

- 5 FORORD
- 9 NÅR ER DU FIT?
- 10 FØR DU GÅR I GANG!
- 13 SPIS DEG FIT
- 41 TREN DEG FIT
- 48 UKЕ 1
- 55 OPPSKRIFTER
- 57 Frokost
- 77 Lunsj
- 99 Middag
- 163 Kuelds
- 181 UKЕ 2
- 189 TRENINGSPROGRAMMER
- 203 UKЕ 3
- 211 OPPSKRIFTER
- Søte og sunne saker
- 235 UKЕ 4
- 242 SPØRSMÅL & SVAR
- 245 AVSLUTTENDE ORD



FORORD

Da minstemann kom inn i familien for fire år siden, forandret hele min hverdag seg. Treningsrutinene som hadde fulgt meg hele livet ble vanskelig å holde på og sovnlosse netter spiste opp overskuddet.

Matlagning som alltid har vært min lille hobby og form for avslapning, ble plutselig en stressende oppgave jeg aldri hadde nok tid til. For første gang fikk jeg virkelig kjenne på hvor vanskelig det kan være å sjonglere jobb, familie, barn og fritid med de tingene man trenger for å ha det bra! Høres det kjent ut?

SUNN MAT PÅ KUN 15 MINUTTER

Jeg har alltid sagt at kostholdet er det beste og mest effektive hjelpebiddelet mot en hverdag med overskudd, god helse og en kropp du er glad i og med. De siste årene har jeg utviklet hundrevis av oppskrifter som er smakfulle, familievennlige, enkle å lage og som inneholder ingredienser du finner på vanlig matbutikk. Men var det mulig å gjøre det enda enklere?

Svaret var *Fit på 15 minutter*. Næringsrike, blodsukkervennlige og sunne oppskrifter som faktisk tar 15 minutter å lage, fra start til slutt.

Enten målet ditt er å gå ned i vekt, få mer overskudd, bedre helse, spise sunnere eller kanskje få familien til å spise mer grønt, så er dette oppskriftene for deg!

SMART TRENING

Fysisk aktivitet er en viktig del av en sunn livsstil. Jeg pleier ofte å si at folk overvurderer treningens effekt på vekttap, men undervurderer effekten det har på helse, overskudd, motivasjon og humør!

Så i denne boken vil jeg vise deg hvordan du kan trenere smartest mulig for å oppnå de treningsresultatene som er viktig for deg.

FÅ HVERDAGEN TIL Å GÅ OPP

Med denne boken får du hjelp til å nå dine mål, enten det er å gå ned i vekt eller å legge om til en sunnere livsstil med mer overskudd. Du vil få sunn mat som tar like kort tid å lage som en frossenpizza og treningsprogrammer som passer inn i din hektiske hverdag.

Men når alt kommer til alt handler den først og fremst om å skape en livsstil som fungerer for deg, hvor kosthold og trening gjør deg og livet ditt BEDRE!

Er du klar?

Hilsen Desirée





Kapittel 1

SPIS DEG FIT

***Mat er et av dine viktigste hjelpemidler
til en hverdag med overskudd
og en kropp du er glad i!***

Visste du at 90 % av de som starter på en kostplan faller i fra?

Årsaken er som regel:

- Kostplanen utelukker mat du liker og trives med.
- Kostplanen må følges slavisk og gir liten mulighet til å gjøre egne matvalg.
- «Alt eller ingenting»-mentaliteten ligger til grunn for å lykkes.
- Man forsøker å tilpasse livet etter kostplanen, ikke kostplanen etter livet!

*La oss gjøre det lettere
å spise sunt!*



Kapittel 2

TREN DEG FIT

***Jeg har jobbet som personlig trener i over 17 år.
Hvis noen spør meg om hva som er den beste
løsningen huis man ikke har tid eller
overskudd til å trenere, så er jeg klokkeklar:***

*Å trenere NOE er bedre
enn å ikke trenere i det hele tatt*

Mange har en vrangforestilling om at treningsprogrammet er noe som krever tid for at det skal ha en effekt. Sannheten er at det er viktigere hvor lang økten er enn hva den inneholder, og at det er treningsprogrammet du har lyst til å gjøre om igjen.

Hva oppnår du ved å velge en kort treningsøkt?

DU OPPLEVER MESTRING. Det tøffeste med en treningsøkt er ofte å komme i gang, og seiersrusen ved at du faktisk har kommet deg over dørstokken kan være ganske euforisk.

DU GJØR TRENING TIL EN VANE. Mestring fører til gjentagelse og gjentagelser blir til vaner. Mestring er en viktig faktor for motivasjon. Vi mennesker liker å lykkes, og det vi lykkes med vil vi gjerne gjøre om og om igjen. Så ved å velge en kort treningsøkt som du faktisk gjennomfører, øker du sannsynligheten for at du vil trenre igjen og igjen. Da har du skapt en vane.

DU SER PÅ DEG SELV SOM EN SOM TRENER. Hvordan vi velger å se på oss selv påvirker i stor grad de valgene vi tar.

De fleste av oss har opplevd å falle ut av en treningsrutine. Intensjonene har vært de beste, men så har klesvask, seriemaraton eller overtid på jobben kommet i veien. For mange blir det et mønster man identifiserer seg selv med: «Jeg er en som ikke klarer å prioritere trening. Jeg er en som alltid faller av. Jeg er en som alltid mister motivasjonen. Jeg er en som ikke trener».

Ved å gjennomføre korte treningsøkter som du faktisk har tid og overskudd til, blir du en som velger å trenne, en som prioritører å trenne, en som tar et aktivt, godt valg for deg selv! Du vil bli overrasket over hvor mye et slikt tankesett har å si for hverdagen.

DU VIL TRENE MER! Undersøkelser viser at en treningsplan man aldri klarer å fullføre gjør at man ofte trener mindre enn man egentlig har mulighet til. De som derimot legger lista lavere ender ofte opp med å trenre mer, på grunn av mestring og økt motivasjon.

EFFEKTEN AV EN KORT TRENINGSOKT





SLIK TRENER DU DEG FIT

Vi har allerede snakket om at hva det vil si å være FIT er forskjellig fra person til person. Og akkurat som at kosthold er individuelt og personlig, burde et treningsprogram være det.

Kostplanene i denne boka er som et puslespill, hvor alle oppskriftene mine passer inn.

Treningsprogrammene er også små brikker som du kan sette sammen til et helt unikt program tilpasset deg, dine mål og din hverdag.

I DETTE KAPITLET FINNER DU FIRE ULIKE TRENINGSFORMER:



FIT PÅ 15 MIN STYRKET:
Effektive fullkroppsoøkter
på kun 15 minutter.



FIT PÅ 15 MIN HIIT:
Korte programmer med egen
kroppsvekt hvor puls står i fokus.



FIT PÅ 15 MIN POWER STRETCH:
15 minutters treningsprogram
som kombinerer bevegelighets-
trening med core-trening.



KORTINTERVALLER:
30 minutters kondisjonstrening som
kan gjøres på en mølle, på sykkel,
i form av en løpetur, på romaskin,
elipsemaskin eller rett og slett
ved å GÅ intervaller.

Hvilke av disse programmene du burde følge, og hvordan du kan kombinere det bestemmes av din versjon av FIT og dine treningsmål.

**LIVSSTIL:**

1 porsjon pannekaker
litt sukkerfritt syltetøy
3 ss gresk yoghurt

DIETT:

1 porsjon pannekaker
litt sukkerfritt syltetøy
grønn salat

Hauregrøtpannekaker

Jeg elsker pannekaker og har uendelig mange oppskrifter på nettopp det. Denne oppskriften er en hverdagsfavoritt fordi den er naturlig søtet med eple og er et komplett måltid i seg selv. Selv om den er beregnet til en person, kan den enkelt ganges opp til flere.

**TIL 1 PORSJON
TRENGER DU:**

1 eple
1 egg
2 ts Sukrin Gold
(kan sløyfes)
3 ss yoghurt naturell
eller vanilje
1 dl havregryn
1 ts kanel
0,5 ts bakepulver

SLIK GJØR DU: Del eplet i biter. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til en jevn røre. Stek 6 små pannekaker på middels varme.

TIPS:

Du kan fint
gange opp røra og
oppbevare den
i kjøleskapet.

**LIVSSTIL:**

1 porsjon proteinskiver,
2 porsjoner pålegg,
ubegrenset frukt og grønt

DIETT:

1 porsjon proteinskiver,
1 porsjon pålegg,
ubegrenset frukt
og grønt

Proteinskiver

Lyst til å variere de vanlige brødskivene med noe som er mer proteinrikt, men like enkelt? Da er disse proteinskivene noe for deg!

TIL 1 PORSJON
TRENGER DU:

1 egg
3 ss havremel
3 ss havregryn
1 ss kesam
1 klype salt
¼ ts bakepulver

SLIK GJØR DU: Start med å sette ovnen på 200 grader. Pisk sammen egg, kesam og salt. Rør inn bakepulver, mel og havregryn. Bre røra utover stekebrett med bakepapir, cirka 0,5 cm tykt. Stekes midt i ovnen i cirka 10 minutter. Del proteinskiven i to og bruk som sandwichbrød.

1 PORSJON PÅLEGG TILSVARER:

- 1 egg • 30 g fet fisk
- 3 skiver magert pålegg • 2 ss leverpostei
- 50 g skalldyr • 4 ss hummus
- 3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
- ½ avokado + 1 tomat

TIPS:

Disse kan lages opp for flere dager av gangen. Del opp og oppbevar i fryseren. De tiner kjapt på kjøkkenbenken eller i brödristeren. De kan også oppbevares i kjøleskapet i inntil 3 dager.



MIDDAG

Toskansk kylling med blomkål og spinat

Møt min sunnere versjon av Tiktok-pastaretten toskansk kyllingpasta. Jeg har gjort den mer mettende og næringsrik ved å bytte pasta ut med grønnsakens hvite dronning, blomkål, og litt magrere ved å erstatte fløte med lett crème fraîche.

Denne retten er veldig barnevennlig akkurat som den er, men server gjerne pasta til om ungene foretrekker det som tilbehør.

TIL 3–4 PORSJONER

TRENGER DU:

- 400 g kyllingfilet
- 2 ss olje fra soltørkede tomater i olje
- 1 ss rød pesto
- 1 ss pizzakrydder/ italiensk urtekrydder
- 1 blomkål
- 1 dl kyllingbuljong
- 1 dl soltørkede tomater
- 1 beger lett crème fraîche
- 60 g frisk babyspinat (en liten pose)

Tilbehør:

- Brød eller pasta

SLIK GJØR DU: Start med å steke kyllingen i oljen fra de soltørkede tomatene. Vend inn rød pesto og krydder. Del blomkålen opp i biter. Tilsett blomkål og soltørkede tomater og bland dem godt sammen med kyllingen.

Hell over kyllingbuljong og crème fraîche og kok opp. La dette småkoke i et par minutter. Smak til med mer rød pesto. Tilsett spinat og rør sammen til spinaten faller sammen.

LIVSSTIL:

$\frac{1}{3}$ av gryta,
1 skive grovt brød
eller 1 dl ferdig kokt
pasta, 1 frukt

DIETT:

$\frac{1}{3}$ av gryta



Proteinrik sjokolade- og kaffesmoothie

Denne smoothien passer like godt til frokost som til kvelds, etter trening eller når du er litt «fysen» på kvelden. Full av fiber, sunt fett og viktige proteiner er oppskriften selvskrevet i denne boka. Spis den når du har lyst på noe satt eller trenger en liten energi-boost.

DU TRENGER:

- 1 liten frossen banan
- ½ boks hvite bønner, skylt
- 1 ss kakao
- 1 god ss peanøttsmør
- 1 ts pulverkaffe
- 1,5 dl sukkerfri vaniljeyoghurt

Topping:

- 10 g mørk sjokolade
- Friske bringebær

SLIK GJØR DU: Ha alle ingrediensene i en blender eller stavmixer og kjør til en glatt masse.

TIPS:

Hvis ikke du er like glad i bananer som jeg, kan bananer erstattes av 100 gram mango.

SPØRSMÅL OG SVAR

De siste syv årene har flere tusen kvinner deltatt på mine programmer via nett eller mine bøker.

Noen spørsmål går ofte igjen, og her har jeg oppsummert de viktigste.

1 Jeg ammer. Kan jeg fremdeles følge kostplanene og oppskriftene?

Mine oppskrifter er godt sammensatte måltider som gir deg både langsomme karbohydrater, rikelig med proteiner, sunt fett og masse frukt og grønt. Dette er et kosthold som passer alle, også gravide og ammende. Men vær oppmerksom på at du kanskje trenger en større mengde kalorier. Dette kan du enkelt justere ved å gjøre porsjonene litt større eller legge inn noen mellommåltider.

2 Det står ikke mellommåltider på planen. Skal man ikke spise dette?

I utgangspunktet består planen av gode porsjoner med blodsukkervennlig mat som metter lenge og burde holde deg mett i 3-4 timer, til neste måltid. Men om du ikke får til å spise et hovedmåltid hver 3-4 time, blir litt småsulten eller det går litt lenge mellom lunsj og middag, kan du så klart legge inn et lite mellommåltid. Jeg anbefaler alltid at et mellommåltid består av 1 frukt eller grønnsak + 1 fettkilde eller 1 proteinkilde.

Se oversikten på side 18 (hvordan man lager et balansert måltid).

3 Kan menn bruke disse kostplanene?

Porsjonsbeskrivelsene er laget til kvinner. En mann vil trenge en større mengde proteiner og litt mer kalorier. Dette kan du løse ved å tenke at mannen skal ha proteiner tilsvarende sin knyttneve, og øke porsjonene litt, ca. 25 %.

4 Hva kan man drikke?

Nok væske er så klart viktig. Et voksent menneske trenger rundt 2 liter væske hver dag, men husk at du også får i deg en del via maten du spiser. Særlig om du spiser mye frukt og grønt. Er målet ditt å gå ned i vekt vil jeg anbefale deg å styre unna flytende kalorier og holde deg til vann, kaffe, te, sukkerfri saft og sukkerfri brus.

5 Jeg tåler ikke den eller den ingrediensen, hva gjør jeg da?

Du har flere valgmuligheter. Husk at du står fritt til å både bytte en oppskrift fra planen ut med en annen oppskrift



EKSEMPLER:

- Tåler ikke melk
 - = bruk et melkefritt alternativ
- Tåler ikke den og den grønnsaken
 - = erstatt dette med en annen grønnsak eller større mengde av de andre grønnsakene i oppskriften.
- Tåler ikke nøtter
 - = Se oversikten på s. 20 og bytt nøttene ut med en annen fettkilde.
- Tåler ikke fisk/skalldyr
 - = Se oversikten på side 19 og bytt dette ut med en annen proteinkilde.



Bakt sjokoladegrøt med topping

Oppskriftsregister

B

- Bakt sjokoladegrøt med topping 63
Bananbrødmuffins 179
«Brennende kjærlighet» 131
Bringebærdrøm 167
Brownie-kuler 213

C

- Cookie-granola 75
Crunchy tacosalat 80

E

- Eggerøre med kalkun-pålegg
og friske grønnsaker 64
Eplekake, yoghurt-bowl 175

F

- Fargerik grønnsakspasta med
sitronsaus og sprøstekt bacon 120
Friske vårruller 156
Frokost til middag 140
Frokost-bowl med havre og chia 68
Frokost-cookies 72
Fyldig tomatsuppe med linser 151

G

- Gresk salat med kikerter 79
Gresk salat og kylling 88
Grønnsakswraps 91
Gulrotkake for to 214

H

- Havregrøtpannekaker 59

I

- Instant gulrotsuppe med kylling 136
Iskrem på 1-2-3 217

K

- Karrisalat med kikerter
eller kylling 95
Klassisk, yoghurt-bowl 175
Knekkebrødtallerken 176
Koteletter med
blomkålstabouleh 159
Kremet laksepanne 112
Kremete iskaffe 221

L

- Lasagne-suppe 108
Loaded brokkoli-nachos 155
Lomper med fyll 171
Lynbakt potet med klassisk
ost- og skinkefyll 135

M

- Mac 'n' cheese-gryte 148
Matpakkepizza 84
Matpakkesalater 79
«Mean green» pasta 107

N

- Nudelsalat med scampi
eller kylling 144

O

- Ovnsbakt paprika med fyll 111

P

- Pannestekt torsk med sitron
og hvitløkssmør 132
Paprikagryte med biff og sopp 139
Pink power-smoothie! 67
Porsjonspai med skinke
og grønnsaker 92
Power-bowl med grønnsaksfritter 96
Protein-sandwicher 95
Proteinpizza uten egg 119
Proteinrik moussaka 100
Proteinrundstykke stekt
i vaffeljern 172
Proteinskiver 87

Q

- Quesadillas med kylling og ost 160

R

- Ratatouille med pølser 147

S

- Saftig kyllingbryst i sursot
mangosaus 128
Sitronbomber 222

Sitronfluff 168

Sitronkylling med grønnsaksris 143

Sjokoladecookies 226

Sjokoladekake på 1-2-3 164

Smoothie-grøt med bringebær 71

Snickers, yoghurt-bowl 175

Spicy tunfisk 95

Stekt ris med biff, lime og
grønnsaker 127

Stekte epler med crumble 218

Superfood-tallerken 60

T

Tacogratteng med kylling 116

Tacosalat med hvit fisk 124

Thaisalat 83

Thaigryte med torsk og
grønnsaker 152

Tom Kha Gai - thaisuppe med
kylling og grønnsaker 123

Torsk med mos og sprø topping 104

Toskansk kylling med blomkål
og spinat 103

Tunfisksalat 88

V

Vaniljepannekaker 225

Vegansk tikka masala med
linser og blomkål 115

Vegetar tex mex-salat 88

Very Berry, yoghurt-bowl 175

Y

Yoghurt-Bowls 175





DESIRÉE ANDERSEN har en helhetlig tilnærming til mat og trening, hun ivrer for mer grønt (mye grønt!) og mat som demper søtsug. Desirée er skaperen av suksessbloggen [fitfocus.no](#). Hun står bak bestselgerne *Fit på 30 dager* (2019), *Desirées sunne matplanlegger* og *Desirées sunne matpakkebok* (begge 2020) samt *Min sunne livsstilsdagbok* (2021).

Sunt
kosthold og
effektiv trening
som gjør deg
og livet ditt
bedre!



FIT PÅ **15** MINUTTER

Opplever du at tidkrevende dietter og treningsøkter står mellom deg og et ønske om å leve sunnere, bli sprekere eller gå ned i vekt? Her er boka for deg!

SUNN MAT PÅ KUN 15 MINUTTER

FIT PÅ 15 MINUTTER inneholder over 60 oppskrifter på mat som det faktisk tar 15 minutter å lage! Her er ingen skjulte tidssluk og forberedelser, kun smarte triks og råvarer som blir fort ferdig. I tillegg får du 4 ukers komplett kostplan med oppskrifter og handleliste tilpasset deg og dine mål.

SMART OG EFFEKTIV TRENING

FIT PÅ 15 MINUTTER presenterer korte og effektive treningsprogrammer som utfordrer både styrke, bevegelighet og kondisjon. Uansett om du kun har tid til 15 minutter trening, 30 minutter eller 45, får du her økter som hjelper deg mot dine mål!



B
BONNIER
FORLAG

[bonnierforlag.no](#)

Sniktitt på FIT PÅ 15 MINUTTER

Når du scroller nedover får du en liten sniktitt på min 5. bok FIT PÅ 15 MINUTTER, som kommer ut i bokhandlerne i uke 33.

Boka kan forhåndsbestilles hos Norli [HER](#) da får du den tilsendt i uke 32 og til en ekstra hyggelig pris!

DESIRÈE ANDERSEN

FIT PÅ 15 MINUTTER

Lag sunne
måltider på
kun 15 minutter
og kom i form med
effektive økter



FIT PÅ 15 MINUTTER

4 UKERS KOSTPLAN OG TRENINGSPROGRAM

Boka inneholder blant annet 4 ukers kostplan - tilpasset dine mål. Og 4 ukers personlig treningsplan for DEG!

Ingen er like og ingen lever samme liv. Nettopp derfor er det ikke EN plan i denne boka som ALLE følger. Boka hjelper deg med å finne den planen som fungerer for deg og din hverdag!