



TRENINGSKOMPASSET

Mer mat for **kaloriene**

Proteinrike hverdagsretter
som metter, med porsjoner
og kalorier tilpasset
deg og dine mål



Store porsjoner



Protein i fokus



Cheat day everyday

En kokebok av **Sander Brandvoll**

treningskompasset.no



GRATIS SMAKEBIT

Seks oppskrifter du kan bruke med en gang

Et lite utdrag fra Mer mat for kaloriene, laget for deg som vil spise godt, bli mett og samtidig ha oversikt.

DETTE FÅR DU

- Seks komplette oppskrifter fra ulike deler av boken
- Tydelige mengder og enkle fremgangsmåter
- Kalorier, protein, karbohydrater, fett og fiber
- Forslag til mindre og større porsjoner

Alt er hentet direkte fra fullversjonen. Oppskriftene og næringstallene er ikke endret.



EN UKE MED MAT

Dette kan være en typisk uke

Mandag og tirsdag

Fem måltider gjennom dagen, satt sammen med retter fra kokeboken.

FROKOST

Havregrøt

●360 kcal

FROKOSTArme riddere med
eggehvite

●407 kcal

LUNSJ

Kyllingwrap

●399 kcal

LUNSJ

Mega bowl med burger

●335 kcal

MIDDAG

Carbonara med kylling

●619 kcal

MIDDAG

Hamburger

●432 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

1 stor sjokolade fudgebar

●190 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

Popcorn og proteinshake

●286 kcal

KVELDSMAT

Jordbærrerrine

●358 kcal

KVELDSMAT

Cottage cheese med blåbær

●253 kcal

MANDAG**1926 kcal****TIRSDAG****1713 kcal**

● Oppskriften er med i smakebiten

● Oppskriften finnes i fullversjonen

Dette er bare eksempler, ikke en personlig tilpasset matplan. Behovet ditt kan være både høyere og lavere.



EN UKE MED MAT

Onsdag og torsdag

Mer variasjon, samme enkle oppsett

Fem måltider gjennom dagen, satt sammen med retter fra kokeboken.

FROKOST

Brødskiver med egg

● 386 kcal

FROKOST

Eggerøre med vårløk

● 292 kcal

LUNSJ

Kjøttwrap

● 428 kcal

LUNSJ

Mega bowl med kylling

● 466 kcal

MIDDAG

Spaghetti med laks

● 572 kcal

MIDDAG

Taco ris bowl

● 605 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

1 cookie dough kule

● 161 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

Ninja Creami med cola

● 206 kcal

KVELDSMATProteinyoghurt med frukt
og bær

● 282 kcal

KVELDSMAT

Vaniljesaus og bær

● 221 kcal

ONSDAG**1829 kcal****TORSDAG****1790 kcal**

● Oppskriften er med i smakebiten

● Oppskriften finnes i fullversjonen

Dette er bare eksempler, ikke en personlig tilpasset matplan. Behovet ditt kan være både høyere og lavere.



EN UKE MED MAT

Fredag og lørdag

Det er fortsatt plass til burger, barer og iskrem

Fem måltider gjennom dagen, satt sammen med retter fra kokeboken.

FROKOST

Sjokolade bananpudding ●343 kcal

FROKOST

Brødkiver med egg ●386 kcal

LUNSJ

Mega bowl med laks ●494 kcal

LUNSJ

Eggerørewrap ●488 kcal

MIDDAG

Åpen burger med søtpotetfries ●470 kcal

MIDDAG

Spaghetti chickenparm ●615 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

Blåbær sjokoladeshake ●231 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

1 mellomstor fudgebar ●126 kcal

KVELDSMAT

Proteinrik banana split ●211 kcal

KVELDSMAT

Sjokoladeiskrem med blåbær ●234 kcal

FREDAG

1749 kcal

LØRDAG

1849 kcal

● Oppskriften er med i smakebiten

● Oppskriften finnes i fullversjonen

Dette er bare eksempler, ikke en personlig tilpasset matplan. Behovet ditt kan være både høyere og lavere.



EN UKE MED MAT

Søndag og ukesoversikt

Sju dager med vanlige måltider

Kaloriene er summert fra porsjonene som står i kokeboken.

FROKOST

Jordbærverrine

● 358 kcal

LUNSJ

Mega bowl med kikerter

● 487 kcal

MIDDAGQuiche med kylling og
brokkoli

● 383 kcal

ETTERMIDDAGSSNACK

100 g sjokoladeproteinkake

● 290 kcal

KVELDSMAT

Ninja Creami melkebase

● 283 kcal

UKEN I TALL

Mandag

1926 kcal

Tirsdag

1713 kcal

Onsdag

1829 kcal

Torsdag

1790 kcal

Fredag

1749 kcal

Lørdag

1849 kcal

Søndag

1801 kcal

SØNDAG**1801 kcal****GJENNOMSNIITT PER DAG****1808 kcal**

● Oppskriften er med i smakebiten

● Oppskriften finnes i fullversjonen

Dette er et eksempel, ikke en personlig tilpasset matplan. Behovet ditt kan være både høyere og lavere.

Slik bruker du boken

Denne boken er laget for deg som vil spise god og mettende mat uten at kostholdet blir unødvendig komplisert. Oppskriftene er mat jeg selv lager, justerer og bruker i hverdagen.

Næringsinnhold	Kalorier og makroer er estimerer basert på produktene og mengdene oppgitt. Råvarer er veid før rå, med mindre annet står.
Valgfrie ingredienser	Tillegg merket som valgfrie er ikke inkludert i oppgitt næringsinnhold. Legg dem til separat. Det er kun gode alternativer eller forslag jeg anbefaler som du kan prøve.
Juster retten	Det er ingen regler på hvordan du ønsker å ha måltidene. For enkelthetens skyld har jeg på mange sider laget konkrete eksempler på mindre og større alternativ. Hovedporsjonen står alltid øverst, og tallene er avrundede estimerer. Bytt gjerne grønnsaker, krydder, sauser og tilbehør. Målet er en enklere hverdag, ikke flere regler.
Når 100g grønnsaker er nevnt	Når det står 100g grønnsaker (eller 50g grønnsaker etc) så betyr det 50 kalorier per 100g. Dette er et veldig høyt estimat på tilfeldige grønnsaker for å sikre at du heller tror du spiser mer kalorier enn du faktisk gjør. Heller det enn å tro du spiser mindre
Vanskeligheten med å telle kalorier riktig	En stor feil mange gjør er å tro at de spiser mye mindre kalorier enn de faktisk gjør. I denne boken prøver jeg å sikre så godt som mulig at det ikke blir tilfelle. Det kan fortsatt forekomme, så det er viktig å gjøre eventuelle kalkuleringer selv også om du ønsker nøyaktighet.
Veie mat og telle makroer?	Jeg anbefaler på det sterkeste at du veier maten, men du behøver ikke. Har du et mål om å gå ned i vekt så er det mulig uten å veie, men resultatet kan variere. I denne boken trenger du ikke å telle makroer. Du får rikelig med alt av det du trenger om du bytter og varierer litt på måltidene her inne.
Lite fett i maten?	Om du velger mange matretter med lite fett i seg, så kan det være lurt å velge ekstra fett fra de valgfrie alternativene i matrettene. Typisk voksen bør ha 25% av kaloriene sine fra fett. $1g \text{ fett} = 9 \text{ kalorier}$. Om målet ditt er 2000 kalorier så bør man da spise $2000kcal * 0,25 / 9 = \text{ca. } 55g$. Man kan helt fint ligge under og på 40g etc. Noen dager også. Bare husk at det er viktig med sunt fett, noe du får av mange retter her og har alternativer for å legge til ekstra fett i ulike matretter også. Spis variert, og ikke tenk på det.

Diett betyr ikke automatisk mindre mat

Ordet diett har fått et ganske negativt rykte. Mange hører «diett» og ser for seg små porsjoner, forbud og rask vektnedgang. Men en diett er i utgangspunktet bare et kosthold som er satt sammen på en bestemt måte.

Når målet er vektnedgang

Målet er å spise litt mindre energi enn kroppen bruker over tid. Det betyr ikke at tallerkenen må se liten ut.

Når målet er vektoppgang

Da trenger kostholdet nok energi til at vekten kan øke. Mange av de samme rettene kan brukes, bare i større porsjoner.

Når målet er vedlikehold eller prestasjon

Porsjonen kan justeres etter aktivitetsnivå, appetitt og hva du ønsker å få ut av treningen.

CHEAT DAY

Denne kokeboken kan føles ut som en cheat day hver eneste dag!

Spis desserter og/eller snacks hver eneste dag med god samvittighet. De er sunne, næringsrike og hjelper deg å slukke godtesuge så du kan oppnå dine mål. Enten det er å gå ned i vekt, bygge muskler eller prøve på begge.

Havregrøt



RASK OVERSIKT

Porsjon 1 porsjon
Tid 5 min

Vegetar

JUSTER RETTEN

Se et mindre og et større alternativ nederst på siden.

360 kcal	6 fett (g)	39 karbohydrat (g)	9 fiber (g)	28 protein (g)
- 50 g Lettkokte havregryn - Whey protein - 100 g blåbær (evt. Andre bær/frukter)		1. Legg havregryn oppi en skål med vann så det såvidt er over havregryna 2. Varm i mikroen i ca. 1 min 3. 1 scoop proteinpulver og rør om 4. Valgfritt, legg til Kanel, bær, banan og/eller eple 5. Tilsett mer vann om det er litt tørr konsistens, evt. omvendt til neste gang du lager		

MINDRE ELLER STØRRE PORSJON

Alternativ	Konkret endring	kcal	Fett	Karb.	Fiber	Protein
Mindre	Bruk 35 g havregryn i stedet for 50 g.	305	5 g	31 g	8 g	26 g
Større	Legg til 100 g blåbær eller andre bær.	420	6 g	51 g	12 g	29 g

Oppskriften øverst er hovedporsjonen. Tallene for alternativene er avrundede estimater.

Kyllingwrap



RASK OVERSIKT

Porsjon 1 porsjon
Tid 20 min

MERKER

Matpakkevennlig **Proteinrik** **Justerbar**

JUSTER RETTEN

Se et mindre og et større alternativ nederst på siden.

399
kcal

6
fett (g)

43
karbohydrat (g)

4
fiber (g)

42
protein (g)

- 150 g kyllingfilet
- 2 large tortillas fra Eldorado Extra Thin
- Grønnsaker, eks: spinat, agurk og tomater (ca. 100g tilsammen)

Valgfritt:

- Halv avokado (25g) for litt mer sunt fett (blir ca. 50 mer kalorier og 5g fett)
- Enten 30g kesam salsa salsa per tortilla (blir ca. 20 mer kalorier)
- Evt. Bruk en av dressingene under kapittelet for dressinger

1. Kutt opp kyllingen i mindre biter og stek. Gjerne legg til litt krydder. Eks. Chicken and steak krydder, eller all round spice
2. Varm tortillas i mikroen, ca. 25 sek
3. Legg til valgte grønnsaker, avokado og kylling i tortillaen

MINDRE ELLER STØRRE PORSJON

Alternativ	Konkret endring	kcal	Fett	Karb.	Fiber	Protein
Mindre	Bruk 1 tortilla og 100 g kylling. Behold grønnsakene.	252	4 g	26 g	4 g	28 g
Større	Legg til 50 g kylling og 100 g grønnsaker.	504	7 g	52 g	7 g	56 g

Fyllet kan veies for jevn skalering. Grønnsaker kan beholdes eller økes uten at forskjellen blir stor.

TIPS Skal den i matpakken, la kyllingen avkjøles før du pakker wrapen. Da holder tortillaen seg bedre.

Mega bowl med burger



RASK OVERSIKT

Porsjon	1 porsjon
Tid	15 min

MERKER

Rask	Høyprotein	Mye grønnsaker
------	------------	----------------

JUSTER RETTEN

Se et mindre og et større alternativ nederst på siden.

335
kcal

10
fett (g)

10
karbohydrat (g)

10
fiber (g)

49
protein (g)

- 200 g karbonadedeig 5%
- 120 g sopp
- 150 g agurk
- 200 g tomater
- 65 g spinat
- 50 g lavkalori burger dressing

1. Lag karbonadedeig til en ball og deretter mos den til hamburgerform. Kjør på med litt salt og pepper for smak og så stek
2. Kutt opp grønnsaker og putt i en stor skål/bolle
3. Legg gjennomstekte burgeren i bollen
4. Kjør på med 50 g lavkalori dressing
5. Nyt!

MINDRE ELLER STØRRE PORSJON

Alternativ	Konkret endring	kcal	Fett	Karb.	Fiber	Protein
Mindre	Bruk 150 g karbonadedeig i stedet for 200 g.	273	8 g	10 g	10 g	39 g
Større	Legg til 100 g grønnsaker.	385	10 g	19 g	13 g	51 g

Oppskriften øverst er hovedporsjonen. Tallene er avrundede estimater. 100 g ekstra grønnsaker er beregnet som ca. 50 kcal, 9 g karbohydrat, 3 g fiber og 2 g protein.

Spaghetti carbonara med kylling



RASK OVERSIKT

Porsjon 1 porsjon
Tid 20 min

JUSTER RETTEN

LETTERE: Reduser spaghetti fra 80 til 60 g: ca. -70 kcal.

MER PROTEIN: Legg til 50 g kylling: ca. +55 kcal og +11 g protein.

619
kcal

16
fett (g)

59
karbohydrat (g)

6
fiber (g)

57
protein (g)

- 80 g tagliatelle spaghetti
- 2 egg
- 50 g cottage cheese(2% fett)
- 100 g sopp
- pastavann
- 100 g kyllingfilet

Valgfritt

Stekt spinat (tar 1-2 min å steke, kan legges til på slutten av soppstekinga)

1. Kok opp vann
2. Tilbered i airfryer eller stek kyllingfileten og start å kutte opp sopp i tynne skiver
3. Bland sammen egg og cottage cheese (Blend cottage cheese om du ønsker det mer blandet/smoothere, kan bli bedre konsistens, men ikke store forskjellen etter min personlige mening).
4. Litt salt og pepper i blandingen fra punkt 3.
5. Start å steke soppen til gyldenbrun og hell oppi spaghetti for koking, rundt 10-12 min (sett ned tempen for kjela)
6. Legg igjen litt av pasta vannet i en skål og hell ut resten
7. La den varme pastaen roe seg i 1-2 min i kjelen før du heller oppi eggblandingen og soppen (hvis ikke koagulerer eggene).
8. Rør sammen, jeg liker best å legge til kyllingfileten etter, og voila!
9. Ønsker du litt mer vannete konsistens heller du oppi pastavann etter eget ønske

Sjokolade fudgebar



RASK OVERSIKT

Porsjon	8-16 porsjoner
Preptid	10 min
Nedfrysning	2 timer

Vegetar

Antall barer

Dette lager 8 store barer, 12 mellomstore eller 16 små

JUSTER RETTEN

Se et mindre og et større alternativ nederst på siden.

1517
kcal

31
fett (g)

88
karbohydrat (g)

185
fiber (g)

129
protein (g)

- 5 scoops proteinpulver (135g)
- 300g Nicks fiber syrup
- 4 ss bakekakao pulver (40g)
- 100g Zero sjokoladesaus
- 45g pb2 fit pulver m/ sjokoladesmak

Du kan gå utenom Pb2 fit pulver og Zero sjokoladesaus, men det anbefales sterkt å ha med (Evt. Ta 1 ekstra scoop med proteinpulver)
(pb2 fit og sjokoladesaus utgjør 220kcal og 15g protein)

1. Bland sammen alt det tørre
2. Putt nicks fiber syrup i mikroen i 30 sek på 700watt
3. Bland sammen alt det våte og tørre til det blir en ordentlig deigaktig tekstur
4. Fordel i barer (fint med silikonform her). Bruk litt vann på fingertuppene så det ikke fester seg for mye til fingerne dine.
5. Sett i fryseren i 2 timer ta ut og putt i noe ziplock poser så du kan lage flere. Deretter la de ligge i 2 timer til før de nytes.
6. Tas ut av fryseren når du vil nyte en bar, nytes best ila. 5 min

NÆRING PER PORSJON

8 barer	Per bar	190	4 g	11 g	23 g	16 g
12 barer	Per bar	126	3 g	7 g	15 g	11 g
16 barer	Per bar	94	2 g	6 g	11 g	8 g

Jordbærverrine



RASK OVERSIKT

Porsjon	1 porsjon
Tid	5 min

Vegetar

JUSTER RETTEN

Se et mindre og et større alternativ nederst på siden.

358
kcal

8
fett (g)

39
karbohydrat (g)

4
fiber (g)

29
protein (g)

- 150 g jordbær
- 40 g Jordbærsyltetøy uten tilsatt sukker
- halv Banan (50 g)
- 200g gresk yoghurt (3%)
- 1 scoop (ca. 27 g) Vanilje proteinpulver

Valgfritt

- Bytt ut gresk yoghurt med vanilje protein yoghurt og dropp proteinpulver
- Zero sjokolade saus topping

1. Skjær opp jordbær og banan i tynne skiver
2. Putt 75 g gresk yoghurt i en skål og bland det med vanilje proteinpulvere
2. Legg 20 g jordbærsyltetøy i bunn
3. 100g med gresk yoghurt
4. Legg noen skiver banan og jordbær
5. Deretter 20 g syltetøy
6. Så 100 g med gresk yoghurt
7. og toppe med jordbær- og bananskiver

MINDRE ELLER STØRRE PORSJON

Alternativ	Konkret endring	kcal	Fett	Karb.	Fiber	Protein
Mindre	Dropp bananen på 50 g.	328	8 g	33 g	2 g	29 g
Større	Legg til 100 g ekstra jordbær.	418	8 g	51 g	7 g	30 g

Oppskriften øverst er hovedporsjonen. Tallene for alternativene er avrundede estimater.



TRENINGSKOMPASSET

KLAR FOR MER?

Dette var bare en liten smakebit

I fullversjonen får du hele oppskriftssamlingen, flere valgmuligheter og verktøy som gjør det enklere å holde kursen over tid.

FLERE RETTER

Frokost, wraps, bowls, middager, snacks, desserter, shakes og iskrem.

ENKLERE JUSTERINGER

Tydelige porsjoner og konkrete forslag som gjør måltidene lettere å tilpasse.

MER ENN OPPSKRIFTER

Treningskompasset hjelper deg å bygge en plan du faktisk kan følge i hverdagen.

SE HELE TRENINGSKOMPASSET

treningskompasset.no