

ARTROSEVENNLIG
MAT SOM DEMPER
BETENNELSE

...og er smakfull

@helsefysio

Innhold:

- s. 1 Hvordan bruke heftet.
- s. 2 Enkle tips om vektforandring
- s. 3 Hva er viktig for vektnedgang?
- s. 4 Enkle tips for å lykkes med vektnedgang
- s. 5 Hvordan unngå overspising på kvelden
- s. 6 Føl deg mett i løpet av dagen.
- s. 7 Å spise sunt på budsjett
- s. 8 Basis-handleliste
- s. 9–11 Tallerkenmodellen
- s. 12. Dette er smart å ha på lur
- s. 13 Frokost og kveldsmat
- s. 14–26 Lunsjretter.
- s. 27– 42 Middagsretter (fisk, kjøtt, vegetar)
- s. 43–47 Sunnere snacks
- s. 48–50 Nyttige skjema

HVORDAN BRUKE HEFTET



- Les tipsene først, planlegg så uken og handle inn.



- Følg hovedprinsippene, men tilpass til deg.



- Velg fra alternativene de ulike alternativene hver dag.



- Mix som du vil. Drikk helst vann som tørstedrikk.

S
U
N
T
&
G
O
O
D
T

Forandre kroppsvekt, opp eller ned

Mange har ikke oversikt over hvor mange kalorier de får i seg og forbrenner på en dag. Om du ønsker, kan du skrive ned alt du spiser i tre dager, og legge det inn i en app, f.eks Lifesum. (Unngå dette om du sliter med spiseforstyrrelser, eller føler det kan trigge negative tanker). Det er ikke nødvendig å skrive ned alt, men om du ønsker å lære mer og se svart på hvitt hva du får i deg, så kan det være et nyttig verktøy.

Ønsker du å gå **opp i vekt**, så bør du trene styrke slik at du legger på deg muskler. Ved å spise ca 200–300 kalorier mer enn du trenger pr dag, vil du gå opp i vekt.

Ønsker du å gå **ned i vekt** må du spise færre kalorier enn du forbrenner. Sikt gjerne på å gå ned ca 0,5 kg i uken, for en jevn og rolig vektnedgang som holder over tid. Det er ingen vits i å gå ned i vekt om du raser opp igjen i vekt etter dietten. Tenk heller at du skal gjøre en varig livsstilsendring som du trives med over tid.

Hvis du følger rådene i dette heftet trenger du ikke nødvendigvis å følge med på kaloriene (dog er det skrevet kalorier på lunsj og middagsrettene for bevisstgjøring). Husk at dette heftet er ment som inspirasjon, og at en stor mann trenger mat mer enn en liten kvinne f.eks. Legg til et ekstra måltid med en frukt, en grønnsak, en skyr, knekkebrød med magert pålegg eller noe proteinrikt om du er mer sulten.

Hva er viktig for varig vektnedgang?

1. Tenk langsiktig og gjør små, smarte valg som får stor effekt. Du skal trives på reisen.
2. Spis favorittmaten din, og begrens mengden litt.
3. Ikke tenk at du må gjøre alt perfekt fra start, alle gjør feil og møter motgang.
4. Det vil ta tid å få til en endring, prøv å være tålmodig.
5. Stress, søvn og hvor mye du beveger deg spiller i stor grad inn på matvanene våre. Prøv å gjøre gode valg på alle frontene for ekstra god fremgang.
6. Tenk helhetlig. Hvert måltid bør helst bestå av en kilde til protein (f.eks bønner/linser/belgvekster, egg, kjøtt/fisk/fugl, tofu, cottage cheese, eller kesam for eksempel). Måltidet bør inneholde en sunn fettkilde (f.eks avokado, nøtter, sunne planteoljer eller fet fisk). En god kilde til karbohydrater (potet, søtpotet, grovt brød, brun ris, eller fullkornspasta f.eks).
7. Dekk alltid halve tallerkenen din med grønnsaker, bær eller frukt. Dette metter godt, har få kalorier og er proppet med næring.

Enkle tips for å lykkes med vektnedgang:

1. Tallerkenstørrelse har mye å si. Forskning viser at vi faktisk spiser mindre fra tallerkener som er mindre.
2. Kjenn etter mens du spiser, "er jeg passe mett nå?"
3. Kjeder du deg, eller er du faktisk sulten nå?
4. Drikk et stort glass vann før middag. Iblant når vi føler oss sulten er vi egentlig bare tørst.
5. Ikke se på tv eller liknende mens du spiser. Vær tilstede og nyt maten.
6. Tygg skikkelig. Dette hjelper fordøyelsen og det hjelper kroppen å vite når du faktisk er mett fordi du vil spise saktere enn du pleier.
7. Bruk kalorifattige smakssettere, som krydder, urter og sukkerfri ketchup, tacosaus, eller sriracha saus.
8. Ikke handle når du er sulten. Planlegg og forsøk å kun handle en eller to ganger i uken.
9. Når du skal kose deg med godteri eller kake, gjør gjerne det, men bestem på forhånd hvor mye du skal spise. Legg også frem sunnere alternativer (f.eks en skål med bær eller oppskjært frukt) som du spiser først.
10. Lag mest mulig mat fra bunnen av og unngå for mye ultraprossesert mat (f.eks bakevarer kjøpt på butikk, ferdigmat og pølser)

Tips for å unngå overspising på kvelden:

Hvis du spiser for lite mat i løpet av dagen, så er sjansen stor for at du sprekker på kvelden...

Egentlig er det helt logisk, og du har sikkert kjent det selv ved en anledning. Du spiser litt for lite hele dagen, du dropper lunsj og spiser ikke en skikkelig middag. Så kommer kvelden og du føler du kunne spist en hest. Først går hele sjokoladeplaten ned, deretter chipsposen.

Mens du hadde fått i deg mye færre kalorier og mye mer næring om du hadde spist jevnt ildagen.

80/20-regelen er fin å følge.

80% av maten du spiser skal være næringsrik og sunn, mens 20% er til kos og det du har lyst på. Å være for streng med maten fungerer sjeldent og ingen matvarer er "forbudt". Det handler om bevisstgjøring, mengder og hyppighet. Spis først den næringsrike maten, så kosen.

Spis proteiner, litt sunt fett, grønnsaker/frukt/bær og langsomme karbohydrater til hvert måltid. Unngå "flytende kalorier" som brus med sukker, mye juice eller saft med sukker.

Hvordan føle deg mett i løpet av dagen:

Lag mer mat fra bunnen av, unngå for mye ultraprossesert mat (for eksempel ferdigpizza, kjeks kjøpt i butikken, is, pølser – mat det er gjort mye med og som har mange ingredienser du ikke kjenner igjen).

Drikk nok vann. Iblant føles det som om vi er sultne når kroppen egentlig vil ha vann.

Spis 80 % skikkelig mat som gir deg mye næring og holder deg mett gjennom hele dagen. Ha rom for litt kos (20% kos, men forsøk å holde deg til en dag i uken).

Få i deg mer fiber, det er smart for metthetsfølelse og for fordøyelsen. Gode kilder til fiber er for eksempel masse grønnsaker, popcorn, grove kornprodukter, bønner/linser/kikerter, poteter, ris).

Få i deg nok protein, gjerne 1,5 g pr kilo kroppsvekt. Gode kilder til proteiner er for eksempel fisk, kjøtt, kylling, egg, og cottage cheese. Nok proteiner bidrar til økt metthetsfølelse og hjelper deg å bygge muskler når du trener.

Å spise sunt på budsjett

- Sjekk alltid kilopris fremfor stykkpris
- Kjøp gjerne frosne grønnsaker og bær, de er minste like næringsrike som ferske og ofte rimeligere.
- Kjøp det som er i sesong.
- Kjøp det som er nedsatt i pris pga dato, om du skal ha middag samme dag
- Planlegg måltidene dine og spis opp det du har
- Prøv å kaste minst mulig mat
- Dropp brus/juice, bruk heller vann som tørstedrikk
- Kjøp i store kvanta, f.eks kjøpt store sekker ris,
- Ikke handle når du er sulten
- Ta alltid med lunsj hjemmefra
- Ta med kaffe hjemmefra hvis du skal på tur f.eks
- Spis kjøttfrie middager noen ganger i uken, det er både sunt og billig.
- Bruk alltid opp rester
- Ikke kjøp ferdigmat
- Følg med på tilbud
- Mange av de sunne matvarene er også billige (f.eks potet, havregryn, bønner/linser, egg, frossen fisk, frosne grønnsaker).
- Et lite "triks i ludo" er å handle på butikkene Havaristen og Holdbart, enten på nett eller fysisk i butikk.

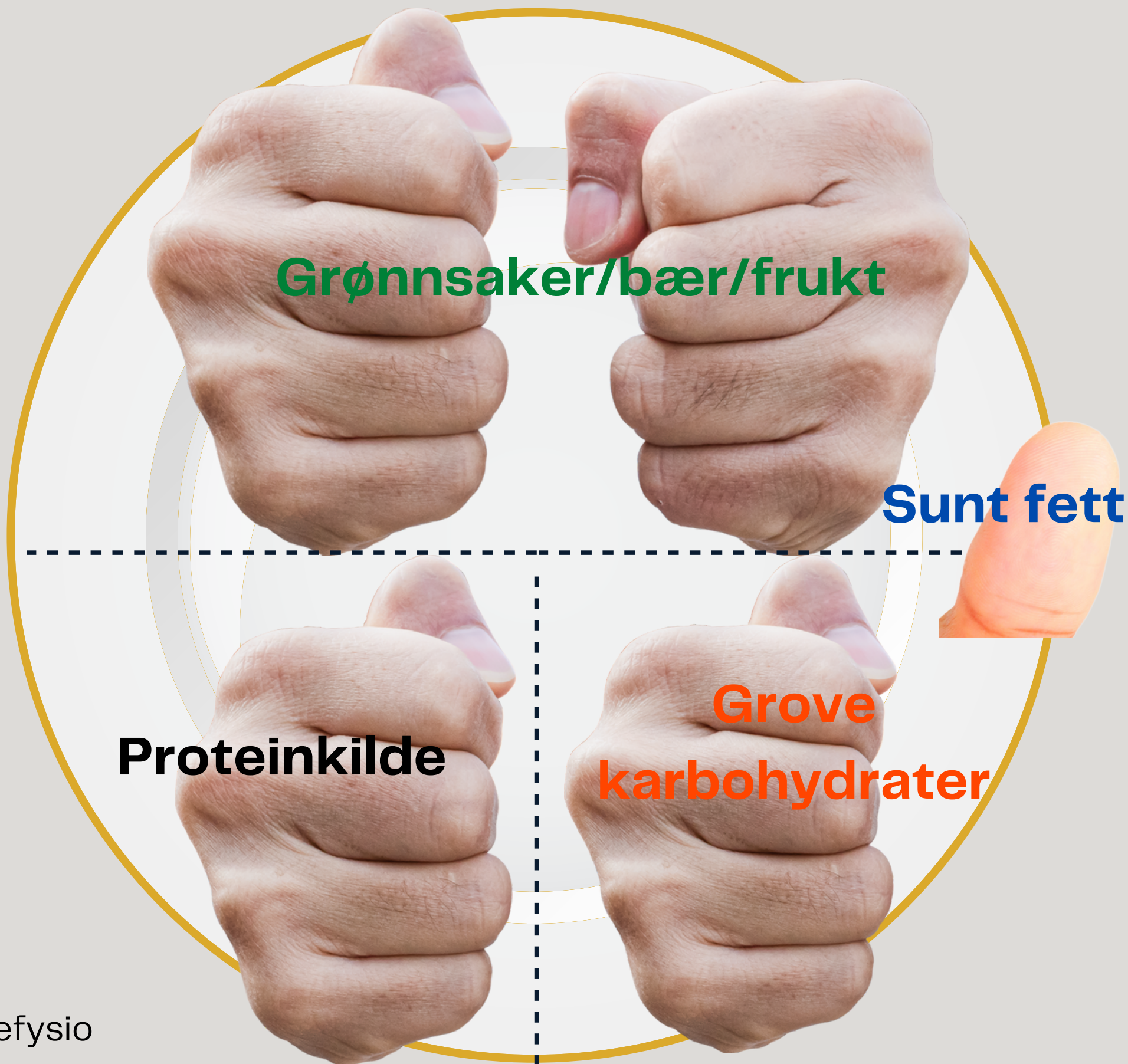
Basis handleliste:

- Valgfrie grønnsaker (f.eks tomat, agurk, spinat, brokkoli, gulrot, løk, spisspaprika, rødløk, hvitløk, aspargesbønner, sopp, paprika).
- Cottage cheese
- Mager kesam
- Kefir eller biola uten sukker
- Frosne eller ferske bær
- Potet/søtpotet
- Fullkornspasta
- Nøtter
- Frø
- Frukt
- Sukkerfri ketchup/sterk saus, tacosaus eller andre smakssettere med få kalorier. urter og krydder.
- Fisk, frossen eller fersk
- Kjøtt og fugl.
- Bønner, linser, kikerter
- Grovt mel om du liker å bake brødet selv
- Grovt kjøpebrød evt.
- Brun ris
- Sukkerfri saft/kaffe/te/sukkerfri brus om du vil
- Havregryn

Hvordan bør det se ut i praksis?



Hvordan bør det se ut i praksis?



Enkel huskeregel når du setter sammen et mettende og næringsrikt måltid:

- Ha alltid grønnsaker, bær eller frukt på størrelse med dine to knyttenever. (Fyll på med dette først når du forsyner deg).
- Deretter en knytteneves størrelse på en god proteinkilde.
- Så en knytteneves størrelse med grove karbohydrater.
- Og til slutt, en tommel-størrelse med sunt fett.

Smart å ha på lur:

- ✓ Grønnsaker, bær, frukt
- ✓ Egg
- ✓ Nøtter
- ✓ Sunne planteoljer (oliven/raps)
- ✓ Cottage cheese / Mager kesam
- ✓ Fisk og skalldyr
- ✓ Grove knekkebrød/hjemmelaget brød
- ✓ En lettvint proteinkilde som f.eks Skyr/gresk yoghurt

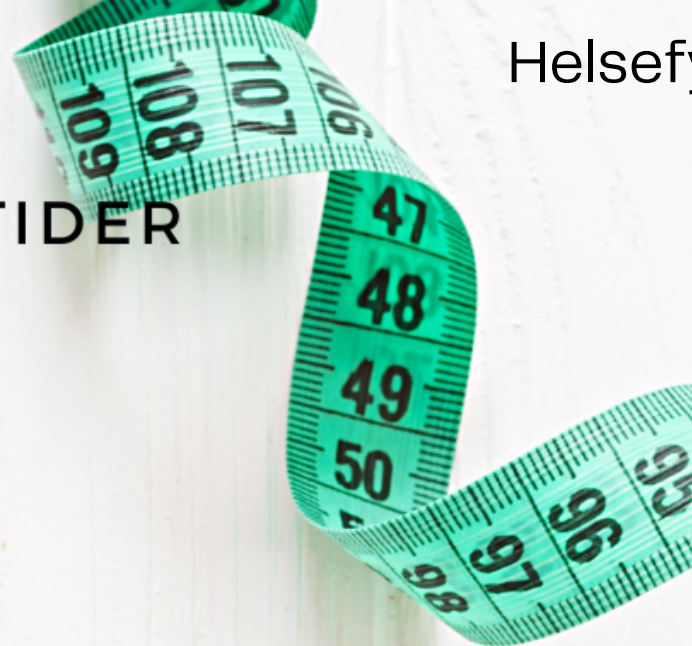
Smart å ha på lur:

- ✓ Bønner, linser, kikerter
- ✓ Potet, vanlig og søtpotet
- ✓ Fullkornspasta
- ✓ Havregryn
- ✓ Chiafrø og ulike andre frø
- ✓ Kefir eller biola
- ✓ Melk, sukkerfri saft
- ✓ Magert pålegg

SUNNE, NÆRINGSRIKE MÅLTIDER

FROKOST OG KVELDS

FOR Å HJELPE DEG SPISE GODT



HAVREGRØT

Ingredienser:

- 60 gram havregryn
- 1 egg
- 1,5 dl. lettmelk

Velg to toppinger til grøten:

½ banan, ½ eple, 10 gram valnøtter, eller 50 gram blåbær/eller andre bær.

Fremgangsmåte:

- 1 – Kok havregryn med melk
- 2 – Rør inn egget og la grøten stå i to minutter på ettervarmen
- 3 – Topp med valgfri topping og ønsket mengde sukrin



BRØDSKIVER

Ingredienser:

- 2 skiver grovt brød
- Valgfri mengde grønnsaker – tomat, agurk, salat.

Velg pålegg:

Alternativ 1: To kokte egg + 30 gram Philadelphia lett kremost

Alternativ 2: Lettost – 20 gram + 20 gram mager kjøttpålegg



TOAST

Ingredienser:

- 2 skiver grovt brød a 80 gram
- 30 gram lettost
- 30 gram kalkunpålegg
- 2 ts. grov sennep
- Ønsket krydder – chilli, pepper, paprika
- Valgfri mengde grønnsaker

Fremgangsmåte:

- 1 – Smør brødskivene med sennep, ost og kalkunpålegg
- 2 – Stek brødskivene i ovnen til osten er gylden
- 3 – Legg ved ønsket grønnsaker, f.eks. tomat, agurk, spinat.



KESAM, HAVREGRYN OG BÆR

Ingredienser:

- 200 gram mager kesam med vanilje
- 0,5 dl lettmelk eller kefir
- Opptil 100 gram med enten blåbær/jordbær/bringebær
- 10 gram valnøtter
- ½ banan
- 30 gram havregryn

Fremgangsmåte:

- 1 – bland vaniljekesam, melk og havregryn i en skål, la det gjerne svulle i 5 minutter
- 2 – topp med bær, valnøtter og ½ banan



KJØLESKAPSGRØT

Ingredienser:

- 60 gram havregryn
- 100 gram mager kesam vanilje
- 1 dl. lettmelk eller kefir
- 2 ts. chiafrø
- Oppptil 100 gram valgfrie bær

Fremgangsmåte:

- 1 – Legg bær i bunnen av et glass eller skål. Bærene kan godt være fryst, de tiner over natten
- 2 – Bland sammen havregryn, chiafrø, melk og kesam. Legg over bærene
- 3 – La det stå i kjøleskapet over natten



OMELETT M/FETAOST OG SPINAT:

Ingredienser:

- 2 egg + 2 ss. vann
- 1 ss. lettrømme (10 % fett)
- valgfri mengde spinat + 30 gram fetaost
- 1 tomat + litt rødløk

Fremgangsmåte:

- 1– Stek valgfri mengde spinat i stekpannen
- 2 – Pisk egg sammen med 2 ss. vann og rømme, stek deretter i stekepannen sammen med spinaten
- 3 – Skjær opp tomat og rødløk og fordel dette sammen med fetaost over omeletten



HELGEFROKOST, STEKT EGG OG BACON

Ingredienser:

- 2 brødsiver
- 30 gram philadelphia lett kremost
- 2 egg
- 3 skiver kalkunbacon eller evt lettere spekeskinke

Fremgangsmåte:

- 1 – Stek bacon/spekeskinke i pannen til den er gjennomstekt. Stek så to egg i pannen
- 2–Smør brødsnivene med kremost
- 3 –Legg egg, bacon og brød + ubegrenset mengde valgfri grønnsaker på tallerken og nyt. Ha gjerne en frukt ved siden av om du ønsker det



SNACKSTALLERKEN:

Ingredienser:

- 1 gulrot
- 1 eple
- 2–3 blomkålbuketter
- 1 liten håndfull druer
- ½ banan
- 1 liten håndfull nøtter
- Valgfri mengde spisspaprika

Fremgangsmåte:

- 1– Kutt opp alt i passende biter og legg på et fat.
2. Grønnsakene kan serveres med hvitløksdressing eller hummus som dipp.



LUNSJ

FOR Å HJELPE DEG SPISE GODT



Helsefysio

EGGESALAT, 2 PORSJONER

Ingredienser:

- 4 egg
- 1,5 ss. lett majones
- 2 ss. lett rømme (10 %)
- 1 ts dijon sennep
- 1 ss. tabasco
- Salt og pepper etter smak

Fremgangsmåte:

1- Hardkok egg (ca. 10 minutter) og avkjøl

2- Finhakk rødløk og ev. kapers, og bland sammen med resterende ingredienser

3-Bruk en eggedeler og del eggene to ganger slik at de mindre biter, hvis du ikke har eggedeler kan dette gjøres med kniv. Bland inn og bruk som pålegg



TUNFISKSALAT: 1 PORSJON: 239 KCAL

Ingredienser:

- 1 boks tunfisk (i vann, 185 gram)
- 2 ss. rømme
- 1-2 ss. tabaco
- 1 ss. sitronsaft
- 2 ss. fetaost (uten olje, 20 gram)
- ¼ rødløk eller 1 vårløk
- Valgfritt – 1 ss. kapers
- Salt og pepper etter smak

Fremgangsmåte:

1- finhakk løk og kapers, bland med resterende ingredienser. Smak til med salt og pepper, bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak

Oppskriftene kan brukes på rundstykker, eller i en wrap. Serveres med en god porsjon salat og grønnsaker



Lunsj: To raske lunsjer i farta:

LOMPER MED PÅLEGG: 400–430 KCAL

Ingredienser:

- 4 lomper (fra Buer)
- Magerost på tube
- 100 gram kalkunpålegg
- 40 gram lettost
- Spinat
- Cherrytomater

Fremgangsmåte:

Smør lompene med pålegget. Bruk anbefalt porsjon smøreost, ca. en stripe per lompe.



COTTAGE CHEESE: 1 PORSJON: 436 KCAL

Ingredienser:

- 0,5 boks Cottage cheese eller mager kesam med vanilje
- 1 pk. blåbær eller bringebær
- En håndfull (ca 30 gram) nøtter naturell (uten salt o.l.)

Fremgangsmåte:

Bland sammen og spis.



KYLLINGWRAP: 560 KCAL

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 1 ss. pesto
- 30 gram lett philadelphia kremost
- 30 gram fetaost
- 150 gram kylling
- Rødløk etter ønske
- Tomat
- Spinat
- Paprika

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.

Hvis du lager kylling til middag kan du godt lage ekstra som kan brukes til lunsj i form av wrap og/eller salater.



WRAP MED RØKT LAKS: 1 PORSJON: 382 KCAL

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 30 gram philadelphia lett
- 60 gram røkt laks
- Rødløk

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.



SPEKESKINKE-WRAP: 428 KCAL

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 30 gram go og mager spekeskinke
- 30 gram lett philadelphia ost
- ½ avokado (a 75 gram)
- Tomat
- Paprika
- Rødløk

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.



VEGANSK WRAP: 467 KCAL

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 2 ss. hummus
- 1 ss. saltørket tomat
- ½ avokado (75 gram)
- Spinat
- Paprika
- Rødløk
- 15 gram mandler eller valnøtter ristet og hakket

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.



GRUNNBASE SALAT:

Ingredienser:

- Tomat/cherrytomater
- Salat/spinat
- Agurk
- Løk – f.eks. rødløk, vårløk, gulløk
- ½ eple
- Granateple

Fremgangsmåte:

Kutt alle ingrediensene opp og legg det i en salatbolle.

Hvis du ønsker andre ingredienser i salaten er det også mulig. Velg gjerne andre kalorifattige grønnsaker, unngå kaloririke som f.eks. avokado, saltørket tomat i olje og oliven.



KYLLINGSALAT: CA. 500 KCAL

Ingredienser:

- Grunnbasa salat +
- 150 gram kylling
- 50 gram fullkornspasta
- ½ avokado (75 gram)

Fremgangsmåte:

Stek kylling i ovnen med ønsket krydder.

2-Kok pasta og avkjøl

3-Kutt grønnsaker og bland sammen. Spises med dressing om ønskelig.



Alternative dressinger: Opptil 50 gram hvitløksdressing hjemmelaget eller kjøpt (3 % fett).

VEGETARISK SALAT: 420 KCAL

Ingredienser:

- Grunnbase salat +
- ½ boks hermetiske kikerter (115 gram)
- 30 gram fetaost
- 5 oliven
- ½ avokado (75 gram)
- 10 gram soltørket tomat (1 ss.)

Fremgangsmåte:

1-legg kikertene i en pose og krydre med ønskede krydder, f.eks. rosmarin, chilli, hvitløk, paprika og litt salt. Rist posen slik at krydderne fordeler seg. Fordel utover stekebrett og stek i 20 min på 175 grader

2-Kutt og forbered resten av ingrediensene

3-Legg kikertene over resten av salaten. Spises med dressing om ønskelig



Alternative dressinger: Opptil 50 gram hvitløksdressing hjemmelaget eller kjøpt (3 ⅓ fett).

HJEMMELAGET HVITLØKSDRESSING

Ingredienser:

- En hvitløk
- 1 boks mager kesam
- 2-3 ss sitronsaft
- En liten dæsj valgfri sterk saus
- Ønsket krydder (f.eks salt, pepper, chilli, røkt paprika og timian)

Fremgangsmåte:

1-Press hviløken og bland opp i boksen med kesam

2-Bland inn ønsket krydder, sterk saus og sitronsaft og rør godt

3-La gjerne dressingen stå litt før du spiser den for ekstra mye smak



TO GROVE BRØDSKIVER + PÅLEGG: CA 350–500 KCAL

Ingredienser:

- Grovt brød 75–100 % på skalaen: 170 kcal (40 gram per brødskeive)
- Velg to av alternativene:
- 40 gram lett gulost 100 kcal
- 50 gram kalkunpålegg 55 kcal
- 30 gram philadelphia lett kremost 59 kcal
- 25 gram go og mager leverpostei 36,5 kcal
- **Eller** velg ett alternativ:
- 1 boks makrell i tomat (110 gram) 261 kcal
- 2 kokt egg med kaviar 300 kcal
- 1 porsjon eggesalat
- 1 porsjon tunfisksalat



- Spis med en valgfri frukt og grønnsak.

Legg til en underoverskrift

PAPRIKA MED SMØREOST: 429 KCAL

Ingredienser:

- 1,5–2 stk søt spisspaprika
- Opptil 70 gram philadelphia lett smøreost naturell eller med hvitløk og urter
- Opptil 50 gram kalkunpålegg
- Vårløk eller rødløk på toppen
- Pepper, ved ønske

Fremgangsmåte:

- 1- Vask og del spisspaprikaene i to og fjern frø og stilk
- 2-Fyll med smørst og skinke
- 3-Topp med finhakket løk og grovkvernet pepper



Spis med en liten håndfull nøtter (15–20 gram).

SUNNE, NÆRINGSRIKE MÅLTIDER

MIDDAG

FOR Å HJELPE DEG SPISE GODT



FISKEKAKER

med kremete råkostsalat og poteter. To porsjoner, (524 kcal).

Ingredienser:

500 gram fiskekaker, 80 % fisk.

400 gram potet

0,5 pakke råkost mix

0,5 grønt eple (syrlig)

sitronsaft etter smak, ca. 2–3 ss.

1 dl. rømme (10 % fett)

2 ss. (20 gram) lettmaiones

1,5 ts dijonsennep

1 ss sukrin

Fremgangsmåte:

1. Del poteter i båter og krydre etter ønske.

Stek på varmluft 200 grader i ca. 20 minutter.

2 Riv eplet og bland med råkostmiksen.

Tilsett sitronsaft, rømme, majones, sennep og sukrin og bland inn.

3 Stek fiskekaker og server med tilbehøret.



KOKT TORSK

med stekte poteter, 1 porsjon (539 kcal)

Ingredienser:

- 250 gram torsk
- 3 skiver citron
- 150 gram potet
- 1 ss. olivenolje
- Ønsket mengde brokkoli
- 30 gram lettost

Fremgangsmåte:

- 1 Skru ovnen på 175 grader, og kok potetene.
- 2 Legg torsken i en ildfast form, krydre etter ønske, og legg sitronskiver over. Settes i ovnen i ca. 15 minutter.
- 3 Når potetene er ferdigkokt legges de på et bakebrett med bakepapir. Strø 1 ss. olivenolje over. Press så potene flate, og strø over ost. Stekes i ovnen på 220 grader varmluft i 3–4 minutter til osten er gylden. Dette kan gjøres etter fisken er ferdig og fortsatt er varm.
- 4 Kok brokkoli underveis som serveres ved siden av.

(Ost over potene kan erstattes med 1 ss. (10 gram) smeltet smør over fisken eller potetene.)



LAKSEWRAP

med hvitløksdressing, 2 porsjoner (588 kcal)

Ingredienser:

- 2 stk. grove tortilla lefser
- 2 stk. laksefilet – 125 gram x 2
- Ønsket mengde grønnsaker (spinat, tomat, agurk, rødløk f.eks)
- 50 gram hvitløksdressing
- Opptil 50 gram fetaost
- 75 gram avokado

Fremgangsmåte:

1–Krydre laks med ønsket krydder, F.eks. Hvitløkskrydder, chilli og sitronpepper, og stek i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter

2–Varm lefsene og fyll med avokado, grønnsaker og laks. Topp med fetaost og hvitløksdressing.

Hvitløksdressing:

100 gram mager kesam

1 Hvitløksfedd

0,5 ts salt, pepper, timian og chilli etter smak

1– Bland alle ingrediensene sammen og la stå i 10 minutter før bruk.



STEKT LAKS

med potet og grønnsaker (552 kcal)

1 porsjon

Ingredienser:

- 125 gram laksefilet
- 200 gram potet
- 200 gram fryst brokkoli
- 50 gram rømme (10 % fett)
- Agurksalat

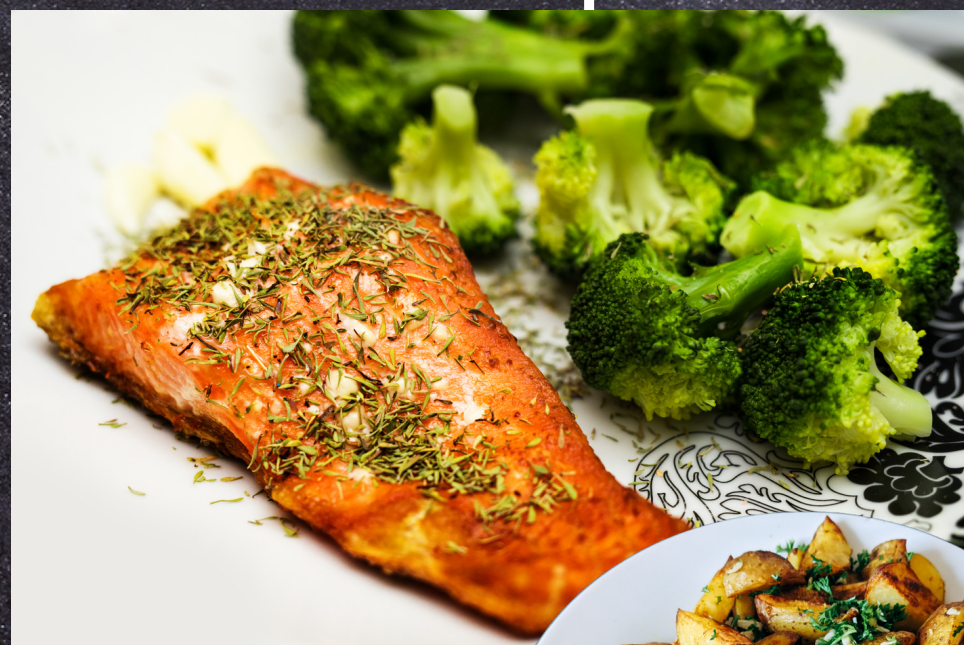
Fremgangsmåte:

1-Krydre laks med ønsket krydder, F.eks. Hvitløkskrydder, chilli og sitronpepper, og stek i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter

2-Kutt potetene opp i båter og stek med varmluft i ca 20 minutter (steketid kan variere) ved 200 grader.

3-Kok eller stek brokkoli til brokkolien blir mør.

4-Kutt agurk i små biter og bland med rømme og ønsker krysser (f.eks 2 SS sitronsaff, salt, pepper og chilli).



SEIBIFF

med stekt løk.

2 porsjoner, (516 kcal pr porsjon).

Ingredienser:

- 400 gram Seifilet
- 2 ss. smør (20 gram tilsammen)
- 2 ss hvetemel
- Salt og pepper
- 2 medium gul løk
- 1 ss sukrin/sukker
- 340 gram potet
- 300 gram tilsammen med gulrøtter og brokkoli
- Kapers om ønskelig
- 2 sitronskiver

Fremgangsmåte:

1-kok poteter og gulrøtter

2-stek løk i 1 ss smør, slik at den blir blank, myk og gylden.

Tilsett 1 ss søtning mot slutten slik at den blir karamellisert

3-krydre fisk etter smak med salt og pepper, vend i hvetemel og stek i 1 ss smør.

4- server med kapers og sitron over fisken.



BLOMKÅLSUPPE

med spekeskinke **eller** ristede gresskarkjerner og brød – 2 porsjoner (487 kcal)

Ingredienser:

- 1 blomkålhode
- 1 gul løk
- 3 hvitløksfedd
- 7 dl. buljong/fond
- grønnsak eller kylling.
- 2 dl. lett matfløte
- 50 gram go og mager spekeskinke (60 kcal) eller 15 gram ristede gresskarkjerner (88 kcal)
- 1 ss olivenolje

Fremgangsmåte:

- 1– Kutt løk og hvitløk, stek i kjele til blank og myk med 1 ss. olivenolje.
- 2– Tilsett blomkål som er oppkuttet i mindre biter, legg til side 2–3 buketter som skal tilsettes senere. Tilsett buljong og la dette koke opp til blomkålen er myk.
- 3– Når blomkålen er myk skal den stavmikses jevn.
- 4– Tilsett fløte, og smak til med salt og pepper. Del de resterende blomkålbukettene opp i mindre biter og la dette få et oppkok, og blomkålbitene blir myke.



Fortsetter på neste side -->

BLOMKÅLSUPPE

med spekeskinke eller ristede gresskarkjerner og brød – 2 porsjoner (487 kcal)

Fremgangsmåte fortsettelse:

Tilsett ENTEN gresskarkjerner eller spekeskinke.

Ristede gresskarkjerner:

- 1- Tilsett 0,5 ss. olje i stekepannen, når dette er varmt tilsettes gresskarkjernene. Rist godt på pannen og la frøene få en gylden farge.
- 2- Ta frøene av stekepannen og legg på papir til avkjøling, minst 15 minutter.
- 3 – Krydre med salt.

Sprø spekeskinke

- 1- Del spekeskinken i biter, og stek lett i stekepanne til de blir sprø.

Lag rundstykker og server med 1,5 stk til hver porsjon:

Raske rundstykker– 963 kcal fordelt på 6 rundstykker

- 2 dl. hvetemel
- 2 dl. grovt mel – f.eks. sammalt hvetemel
- 1,5 ts bakepulver
- 1 ss. olivenolje
- 2 dl. kulturmilk

- 1- Bland sammen ingrediensene. Stekes på 250 grader i 10–15 min. til gyldne.



TACO

med søtpotet – 2 porsjoner. (480 kcal per porsjon)

Fremgangsmåte:

2 stk søtpotet, ca 260 gram
1 pk. hvite bønner
1 pk. røde linser
1 pk. tacokrydder
40 gram lettost
40 gram fetaost
100 gram 10 % rømme.
Ønsket mengde salat

Ingredienser:

- 1- Kutt søtpotet i skiver, ca. 0,5 cm. tykke, legg dem på stekebrett, og sett dem i ovnen på 200 grader i ca. 10–15 minutter til de begynner å bli myke.
- 2- Skyll bønner og linser, og stek i stekepannen med tacokrydder.
- 3- Når søtpoteten begynner å bli myke tas de ut av ovnen og legges i ildfastform slik at de dekker bunnen og litt av kantene. Deretter legges bønne- og linsemiksen over potetene og toppes med fetaost og lettost, og stekes videre til osten er gylden.
- 4- Serveres med salat og lettrømme til.

NB: hvis ønskelig kan bønner og linser byttes ut med 300 gram karbonadedeig, evt. 1 pk. bønner/linser og 150 gram karbonadedeig.



FYLT PAPRIKA

1 porsjon, (455 kcal).

Ingredienser:

1 paprika
1 pk. røde linser
½ gul løk
1 ss. tomatpure
½ dl. vann
2 hvitløksfedd
1 liten gulrot, ev. ½ stor gulrot
½ ts. salt + f.eks. paprikapulver, chillikrydder, hvitløkskrydder, oregano, timian
40 gram lettost
Opptil 50 gram rømme eller hvitløksdressing
Ønsket mengde salat

Fremgangsmåte:

- 1- Kutt løk og stek til den er gylden og myk.
- 2- Tilsett linser, gulrot og hvitløk, krydder etter ønske, og stek sammen med løken. Deretter tilsettes tomatpure og vann. La dette putre i et par minutter.
- 3- Kutt toppen av paprikaen og fjern frø og annet innhold fra paprikaen. Tilsett linseblandingen og topp med ost.
- 4- Stekes i ovenen på 200 grader i ca. 10-15 minutter.
- 5 - Serveres sammen med rømme og salat.

NB: hvis ønskelig kan røde linser byttes ut med 150 gram karbonadekjøttdeig.



OVNSBAKT KYLLING

med sitron, stekt potet og aspargesbønner (514 kcal)

2 porsjoner

Ingredienser:

300 gram kyllingfilet

400 gram poteter

300 gram aspargesbønner

1 sitron

3 ss. olivenolje

40 gram lettost

Fremgangsmåte:

1 – Mariner kyllingfiletene i 2 ss. olivenolje, hakket hvitløk, 2 ss. sitronsalt og ønsket krydder – f.eks. chilli, salt, pepper, sitronpepper, paprikapulver, timian, oregano og lignende. La disse ligge i ca. 1 time. Marineringsen kan gjøres i en ildfast form som kyllingen skal stekes i senere.

2– Legg sitronskiver over kyllingen, sett deretter kyllingen i ovnen og stek i ca. 20 minutter til filetene er ferdigstekt.

3 – Kok poteter. Når potetene er ferdigkokt legges de på et bakebrett med bakepapir. Strø 1 ss. olivenolje over. Press så potene flate, og strø over ost. Stekes i ovnen på 220 grader varmluft i 3–4 minutter til osten er gylden. Dette kan gjøres etter kyllingen er ferdig og fortsatt er varm.

4 – Kok aspargesbønner. Når bønnene er ferdig kokt tilsettes sitronskall fra ½ sitron, 1 ss. sitronsalt, pepper og ca. ¼ ts salt.



PASTA

Fullkornspasta med kjøttsaus, 2 porsjoner, (569 kcal)

Ingredienser:

150 gram fullkornspasta

3 ss. tomatpure

1 boks hakkede tomater

300 gram karbonadedeig

Ønsket krydder – f.eks. timian,
oregano, basilikum,

paprikapulver, chilipulver,

40 gram Fetaost

2 gulrøtter

3 hvitløksfedd

1 gul løk og ¼ rødløk



Fremgangsmåte:

1– stek opp karbonadedeig i stekepannen. Når karbonadedeigen er ferdig stekt, tilsett løk, hvitløk, gulrot, krydder, og tomatpure. La dette steke i et par minutter før hakkede tomater tilsettes. La dette putre til pastaen er ferdig.

2 – kok pasta som anvist på pakken.

3 – Server med fetaost og finhakket rødløk på toppen.



KYLLING I OVN

med ris og bernaisesaus, 2 porsjoner (445 kcal).

Ingredienser:

- 300 gram kyllingfilet
- 1,5 porsjon av lett bernaisesaus
- 120 gram fullkornsrís
- Salat av tomat, agurk, rødløk, salat, paprika, ev. andre grønnsaker om ønskelig



Fremgangsmåte:

- 1 – legg kylling i ildfast form og topp med ønsket krydder. Stekes i ca. 20 minutter til ferdig.
- 2– kok ris og saus som anvist på pakken (toro lett bernaisesaus)
- 3 – Kutt salat og server.



RØD PIZZA

Rød lompepizza: 1 porsjon (460 kcal)

Ingredienser:

- 4 lomper
- Saus- ca. 2 ss. tomatpure, 3 ss. ketsjup (uten sukker)
- ½ gul løk
- Krydder etter ønske – f.eks. oregano, basilikum, timian, hvitløkskrydder
- 70 gram kalkunpålegg
- 40 gram lettost
- 30 gram fetaost
- 2 ss. grønn pesto
- Cherrytomater, spinat og agurk

Fremgangsmåte:

- 1 – Sett ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 – Smør lompene med saus og topp med løk, fyll, ost og krydder.
- 3– Stekes i ovnen i 5–8 minutter. Pass på da varmluft er forskjellig fra ovn til ovn og tiden kan variere.
- 4– Topp med foreslåtte friske grønnsaker, ev. andre ønsker grønnsaker.



HVIT PIZZA

Hvit lompepizza: 1 porsjon (504 kcal)

Ingredienser:

- 4 lomper
- "Saus" med opptil 70 gram Philadelphia lett med hvitløk og urter
- ½ rødløk
- Krydder etter ønske – f.eks. oregano, basilikum, timian, hvitløkskrydder
- 30 gram go og mager spekeskinke
- 40 gram lettost
- Cherrytomater, ruccola og agurk



Fremgangsmåte:

- 1 – Sett ovnen på 200 grader varmluft
- 2 – Smør lompene med saus og topp med løk, fyll, ost og krydder.
- 3– Stekes i ovnen i 5–8 minutter. Pass på da varmluft er forskjellig fra ovn til ovn og tiden kan variere.
- 4– Topp med foreslåtte friske grønnsaker, ev. andre ønsker grønnsaker.

BAKT SØTPOTET

Superrask søtpotet med topping: 1 porsjon (480–526 kcal)

Ingredienser:

- 1 søtpotet (200–250 gram)
- 50 gram hvitløksdressing eller rømme
- 30 gram lettost 80 kcal
- 30 gram fetaost 75 kcal

Velg 1 topping:

100 gram kalkunpålegg (107 kcal)

100 gram karbonadedeig (123 kcal)

120 gram stekte kikerter (158 kcal) *



Valgfri mengde salat av f.eks. spinat, tomat, agurk, rødløk

Fremgangsmåte:

- 1– Sett ovnen på varmluft, 220 grader (hvis ost er valgt som topping)
- 2– Vask søtpoteten og stikk hull på ulike steder (7–8 hull) i den med en kniv. Søtpoteten skal ikke skrelles. Legg den i mikroen og bak i 6–7 minutter på medium varme (750 watt). Når poteten er myk i kjernen er den ferdig.
- 3– Kutt og forbered valgte toppinger. Kutt opp grønnsaker til salaten.
- 4– Legg toppinger på poteten, hvis du har valgt ost kan den bakes i stekeovnen i 3–4 min til osten er smeltet.
- 5– Topp med rømme/hvitløksdressing og server. Topp gjerne med friske urter også.



*1–legg kikertene i en pose og krydre med ønskede krydder, f.eks. rosmarin, chilli, hvitløk, paprika og litt salt. Rist posen slik at krydderne fordeler seg. Fordel utover stekebrett og stek i 20 min på 175 grader.

Sunnere kos: Haveregrynskuler



4 servinger



15 min

INGREDIENSER

50 gram sukrin gold

80 gram havregryn

70 gram dadler

15 gram kakao

½ ts. mandelessens eller romessens

3 ss. ferdiglaget kaffe

5 gram kokos

5 gram sukrin



FREMGANGSMÅTE

1. Bløtlegg dadlene i kokende vann, de skal såvidt dekkles.
2. Bland tørre ingredienser sammen med unntak av 5 gram sukrin og 5 gram kokos
3. Ta de bløtlagte dadlene og bland med stavmikser sammen med valgfri essens og kaffe.
4. Tilsett de tørre ingrediensene. Hvis røren er for tørr kan daddelvannet tilsettes til ønsket konsistens.
- 5- trill kuler og rull i kokos eller sukrin. Det skal bli ca. 15 kuler.

Sunnere kos: Yoghurt panna cotta



2 servinger



2 timer (med
avkjøling)

INGREDIENSER

- 1 pk. sukkerfri gele
- 3 dl. YT proteinyoghurt eller mager kesam vanilje
- Skogsbærblanding



FREMANGSMÅTE

1. Kok opp gele som anvist på pakken, bruk 2 dl. mindre vann enn opprinnelig mengde.
2. Avkjøl geleen og tilsett yoghurt.
3. Avkjøl geleen og topp tint skogsbærblanding.
(Bærblendingen kan gjerne tilsettes sukrin etter ønske).

Sunnere kos: Proteinyoghurt med bær



2 servinger



15 minutes

INGREDIENSER

- 2,5 dl. proteinyoghurt med vaniljesmak
- 100 gram bær etter ønske
- En håndfull nøtter
- 2 ss. sukrin gold



FREMGANGSMÅTE



1- Grovhakk nøtter og rist i stekepanne. Tilsett sukrin gold når de er ferdig ristet. La sukkeret smelte, men ikke la dette brenne. Legg de karamelliserte nøttene på et bakepapir, dryss en liten klype havsalt over, og avkjøl.

2- Legg yoghurt i skål og topp med bær. Strø karamelliserte nøtter på toppen.

bringebær & banan. rød smoothie oppskrift

To porsjoner



2 bananer

+



3 dl appelsinjuice
(helst uten sukker)

+



2 dl gresk yoghurt



4 dl bringebær
(friske/frosne)

+



4 store isbiter

+



et blad eller to med
mynte (kan sløyfes)

Mix sammen med miksmaster eller blender. Tilsett eventuelt litt vann
om du foretrekker en tynnere smoothie.

=



ingefær & sitron. grønn smoothie oppskrift

To porsjoner



5 dl fersk spinat

+



1 selleristang

+



1/2 agurk



1TS fersk ingefær

+



Saft fra 1 sitron

+



1 x mango

*Mix sammen med miksmaster eller blender. Tilsett eventuelt litt vann
om du foretrekker en tynnere smoothie.*

=



DAGLIG MATINNTAK

Dato:

FROKOST	LUNSJ	MIDDAG	KVELDS/SNACKS

DAGENS
TRENINGSØKT

HVOR MYE VANN
HAR DU DRUKKET?

NOTATER

Hva skal du spise?

Uke:

.....

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

“

BARE PRØV

Det trenger ikke være perfekt
fra start. Bygg gode vaner og
bygg stein på stein.

”

Dette fikser du! Lykke til :)

