

SATS

**PERSONLIG
TRÆNING**

**NUTRITION GUIDE
INCLUDED**



OPTIMERE DIN TRÆNING MED DEN RIGTIGE ERNÆRING

Motion er vigtigt for at opnå en sundere og gladere livsstil. Men motion alene vil kun føre dig en del af vejen mod dit mål. Ernæring og restitution udgør to andre afgørende parametre, hvis du vil gøre gode fremskridt mod at nå dine træningsmål, uanset hvad de er, er ernæring afgørende.

Denne guide giver grundlæggende oplysninger om stofskifte, næringsstoffer (kulhydrater, protein og fedt), hvordan man spiser i forhold til sine mål, og tips til, hvordan man skaber og fastholder sundere vaner. Vi har også inkluderet et udvalg af opskrifter som inspiration.

Formålet med denne vejledning er at give information til personer, der har et godt helbred og ikke har nogen sygdomme eller særlige kostbehov. Det er vigtigt, at bemærke at denne vejledning ikke bør erstatte råd fra sundhedspersonale såsom læger eller registrerede diætister.

GUIDEN ER UDFORMET TIL AT BLIVE BRUGT I SAMARBEJDE MED EN PERSONLIG TRÆNER.

8 VIGTIGE PUNKTER

Det tager tid at ændre sine vaner, men med tålmodighed og vedholdenhed kan man udvikle sundere vaner, der understøtter ens mål. Nedenfor er otte vigtige anbefalinger:

- 1 Betragt proteiner som byggestenen, der hjælper med at udvikle og genopbygge muskler. Kulhydrater, som det primære brændstof til bevægelse, og fedt som en brændstofkilde og til opbevaring af overskydende energi.
- 2 Fastsæt dit daglige kalorieforbrug, og juster dit indtag, så det understøtter dine mål (vægttab, muskelopbygning eller vedligeholdelse).
- 3 Sigt efter et afbalanceret forhold mellem makronæringsstoffer (protein, kulhydrat og fedt), der passer til dit mål og din træning.
- 4 Indtag nok protein til at understøtte muskelvækst og -reparation, især hvis du dyrker hyppig styrketræning.
- 5 Planlæg dine måltider og snacks på forhånd for at sikre, at du har sunde og nærende valgmuligheder til rådighed hele dagen.
- 6 Vær opmærksom på hvornår og hvorfor du spiser, og prøv at bryde med dårlige vaner, som følelsesmæssig spisning, tidsbaseret spisning og at tømme din tallerken.
- 7 Træf kloge valg, når du spiser ude eller deltager i sociale arrangementer, såsom at vælge magre proteinkilder og sunde kulhydrater.
- 8 Øv dig i mådehold og portionskontrol, selv ved familiemåltider eller særlige lejligheder.

LÆS VIDERE FOR AT DYKKE DYBERE MERE NED I KOST OG FÅ KONTROL OVER DIN ERNÆRING!



TABLE OF CONTENT

MAD OG ENERGI

Næringsstoffer og kalorier
Kulhydrater
Protein
Fedt
Hydrering
Vitaminer og mineraler

FORSTÅELSE OG TILPASNING

Energibalancen
Din nuværende tilstand
Ernæringsmæssig balance
Vægttab
Opbygning af muskler

AT SKABE OG FASTHOLDE FORANDRING

Planlæg på forhånd
Bevidsthed
Periodisk faste
Selskabelig spisning
Trang

OPSKRIFTER

MAD OG
ENERGI



NÆRINGSSTOFFER OG KALORIER

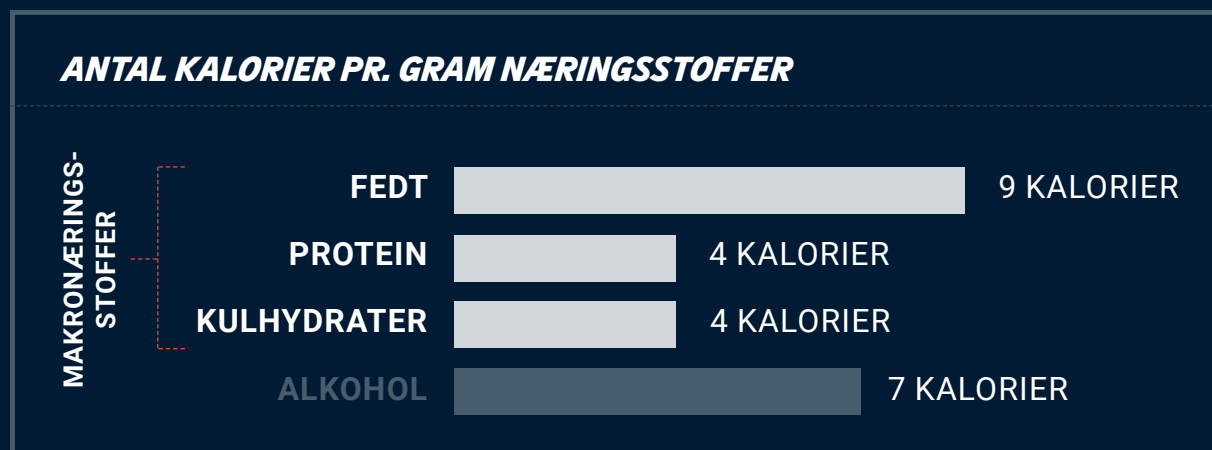
Vores mad består hovedsageligt af tre makronæringsstoffer, næringsstoffer, som vi dagligt har brug for i store mængder. **Det er kulhydrater, fedt og protein.**

Vi har brug for disse stoffer til at regulere adskillige processer i kroppen, herunder at levere energi under træning og opbygge muskler og væv. Disse næringsstoffer er også med til at regulere, om vi tager på i vægt eller taber os. Generelt gælder det, at hvis vi spiser mere, end vi bruger, stiger vores kropsvægt. Hvis vi spiser mindre, end vi bruger, falder vores kropsvægt.

Den mad, vi spiser, transporteres gennem fordøjelseskanalen, hvor den nedbrydes og optages i tarmene og i organerne. Overskud af alle makronæringsstoffer lagres i kroppen som kropsfedt.

Der er et ekstra energigivende stof, **ALKOHOL**. Da alkohol ikke indeholder næring, men kun energi, betragtes det ikke som et makronæringsstof. Det er ikke desto mindre vigtigt at huske, når man estimerer kalorieindtaget.

En kalorie er den energi, der kræver af din krop at hæve 1 gram vand med 1 grad Celsius. De fire næringsstoffer indeholder forskellige mængder energi pr. gram. Derfor afhænger vores samlede energiindtag i høj grad af, hvordan vi kombinerer næringsstofferne.





KULHYDRATER

Kulhydrater er vigtige for hjernens funktion, det generelle helbred og er vores vigtigste brændstofkilde til kroppen, især under fysisk aktivitet. De nedbrydes til glukose, som giver energi til vores celler. Kulhydrater findes i to typer: **simple og komplekse**. Begge typer er gavnlige, når de indtages i moderate mængder og sammen med proteiner og fedt.

- **Simple kulhydrater:** Break down easily and are quick sources of energy. Some good sources for simple carbohydrates are bananas, grapes, apples, oranges and honey.
- **Komplekse kulhydrater:** Nedbrydes langsommere og tager længere tid at fordøje, hvilket gør, at vi føler os mætte i længere tid. Gode kilder er fuldkornspasta og -cerealier, brune ris, bælgfrugter og grøntsager som søde kartofler, squash og bladgrønt.

Hele, uforarbejdede fødevarer er generelt en bedre kilde til kulhydrater end forarbejdede fødevarer med et højt indhold af tilsat sukker.

Fiber er kulhydrat, der findes i plantebaserede fødevarer som frugt, grøntsager, fuldkorn, bælgfrugter, nødder og frø.

Sammenlignet med andre kulhydrater er fibre sværere for det menneskelige fordøjelsessystem at nedbryde og udnytte. Det betyder, at vi optager færre kalorier pr. gram ved indtag end med andre kulhydrater. Generelt indeholder kulhydrater 4 kalorier pr. gram. Fiber indeholder 2 kalorier pr. gram

Ud over at give færre kalorier, hvilket hjælper med vægttab, forbedrer indtagelse af fibre fordøjelsessundheden, reducerer risikoen for kroniske sygdomme som hjertesygdomme og type 2-diabetes og fremmer mæthedsfornemmelsen.

Kulhydrater er den mest varierede fødekilde, og den generelle anbefaling er, at 45-60 % af de kalorier, man indtager, bør komme fra dette makronæringsstof. Op til 60% er mest relevant for atleter og andre meget aktive personer med højt energiforbrug, som har brug for løbende at genopfylde deres reserver.



PROTEIN

Protein er essentielt, da det tjener forskellige vigtige funktioner i kroppen. Disse omfatter støtte til cellevækst, vedligeholdelse og reparation, produktion af enzymer og hormoner og styrkelse af immunsystemet.

Proteiner er opbygget af aminosyrer, som er de grundlæggende byggesten. Ni er "essentielle", fordi kroppen ikke kan producere dem, og de skal komme fra maden.

Der findes to typer af protein **Komplette og ufuldstændige proteiner.**

- **Komplette proteiner** indeholder alle ni essentielle aminosyrer i tilstrækkelige mængder til at fremme vækst og udvikling. Animalske proteinkilder, såsom kød, æg og mælk, er komplette og meget biotilgængelige, hvilket betyder, at kroppen let kan fordøje og omsætte dem.
- **Ufuldstændige proteiner** mangler derimod en eller flere essentielle aminosyrer. De fleste plantebaserede proteiner er ufuldstændige, men deres aminosyre-profiler kan suppleres ved at kombinere dem med andre proteinkilder.

Et gram protein giver 4 kalorier energi. Proteiner er typisk ikke den primære energikilde (medmindre der er mangel på ordentlig ernæring eller under intens fysisk aktivitet).

Den generelle anbefaling er, at 10-20% af kalorieindtaget bør komme fra proteiner. Ved hyppig styrketræning anbefales det at indtage 1,2-2 g protein pr. kg kropsvægt for at understøtte muskelreparation og -restitution. En enkel måde at opnå dette på er at indtage lidt protein til hvert måltid.

Man kan bruge forskellige metoder til at opfylde det anbefalede proteinindtag. Her er et skøn over den mængde, der skal til for at få 20-25 gram protein fra forskellige fødevarer

Fødevarer	Mængde indtaget for at opnå 20-25 g protein	Fødevarer	Mængde indtaget for at opnå 20-25 g protein
 Tun (på dåse i vand)	100g	 Yoghurt	5 dl
 Kogte æg	3 eggs	 Rejer	100g
 Oksekød	100g	 Kylling med skind	100g
 Mælk	6 dl	 Kogt torsk	100g



FEDT

Fedt er en afgørende energikilde for kroppen og spiller flere vigtige roller. Fedt omkring de indre organer i bughulen beskytter og støtter dem, mens det fungerer som støddæmper, hjælper med at isolere kroppen og opretholde kropsvarmen og giver os mulighed for at udnytte fedtopløselige vitaminer og som byggesten i cellestrukturen.

Fedtsyrer er de grundlæggende byggesten i fedtstoffer. Der er to generelle typer fedtsyrer: **mættede og umættede**.

- **Umættede fedtsyrer** kan være enkeltumættede eller flerumættede og findes i fødevarer, f. eks. fede fisk som laks eller makrel, avocado, nødder og oliven. Disse typer fedt har vist sig at have gavnlige virkninger på hjerte-kar-sundhed, kolesterolniveauer, inflammation og stofskifte.

To typer umættede fedtsyrer anses for at være **essentielle fedt-syrer**. Det betyder, at kroppen ikke kan producere dem, og at de skal optages fra det, vi spiser. Disse er omega-3, som findes i fede fisk som laks eller i valnødder, og omega-6, som findes i æggeblomme, mandler og solsikkeolie. Essentielle syrer understøtter hjernens funktion og immunsystemets funktion og hjertekar-systemets sundhed blandt andet.

- **Mættet fedt** findes i fødevarer som rødt kød, smør, ost og kokosolie. Disse typer fedt har en tendens til at have mindre gunstige effekter på hjertesundhed, kolesterolniveauer, inflammation og stofskifte. Derfor anbefales det generelt, at man primært indtager fedt fra umættede kilder.

Transfedtsyrer er vigtige at være opmærksom på. Det er en type umættet fedt, der er manipuleret til at blive mere fast og stabilt ved stuetemperatur. Denne proces kan forbedre holdbarheden og smagen af forarbejdede fødevarer, og transfedtsyrer findes ofte i bagværk, snacks, stegte fødevarer og andre forarbejdede produkter. Transfedtsyrer bør undgås, da de er blevet forbundet med en øget risiko for hjertekarsygdom, kræft og andre kroniske sygdomme.

Fedt er det mest energi-tætte makronæringsstof og giver 9 kalorier pr. gram. Det betyder, at indtagelse af for meget fedt hurtigt kan føre til vægtøgning. Det er dog vigtigt, at man ikke helt undgår at spise fedt, men i stedet vælger de rigtige typer fedt fra de rigtige fødevarer og i de rigtige mængder, da det har mange vigtige funktioner. Det anbefales generelt, at 25-40% af kalorieindtaget kommer fra fedt, hovedsageligt umættede kilder.



VITAMINER OG MINERALER

Vitaminer og mineraler er vigtige næringsstoffer, der kræves i små mængder for at opretholde optimal sundhed og normal kropsfunktion. Generelt kan kroppen ikke selv producere vitaminer og mineraler, og de skal tilføres regelmæssigt gennem det, vi spiser.

Når vi justerer vores ernæring, er det vigtigt med et varieret fødeindtag for at sikre nok vitaminer og mineraler ud over at afbalancere protein, kulhydrater og fedt.

Vitaminer

Der er 13 vitaminer, der er essentielle for menneskers sundhed, herunder vitamin A, C, D, E, K og B-kompleks vitaminerne. De er klassificeret som fedtopløselige eller vandopløselige.

Vitaminerne A, D, E og K er fedtopløselige. De opløses i fedt og kan lagres i kroppen. De findes især i fedtholdige fødevarer som olie, mælk og fed fisk. De resterende ni vitaminer, C- og B-kompleks vitaminer, er vandopløselige. De opløses i vand og kan ikke lagres i kroppen. C-vitamin findes mest i citrusfrugter, syrlige bær, peberfrugter og jordbær. B-vitaminer findes i kornprodukter, bælgfrugter, kød, æg, mejeriprodukter og bananer.

Med et højt aktivitetsniveau, såsom regelmæssig træning, er tilstrækkelig D-vitamin vigtigt for knoglesundheden, og C- og E-vitamin er vigtige for muskelreparation og restitution.

Mineraler

Mineraler klassificeres som hovedmineraler eller spormineraler.

Hovedmineraler er mineraler, som kroppen har brug for i større mængder, typisk mere end 100 mg pr. dag. Disse omfatter blandt andet calcium, magnesium og natrium. Spormineraler er mineraler, som kroppen har brug for i mindre mængder, typisk mindre end 100 mg pr. dag. De omfatter blandt andet jern og zink. Fødevarer, der er rige på flere mineraler, omfatter nødder og frø, fuldkorn, grønne bladgrøntsager, mejeriprodukter, bælgfrugter, fisk og skaldyr samt frugt.

Tilstrækkelig indtagelse af calcium og magnesium kan hjælpe med at støtte muskelreparation og -restitution samt energiproduktion. Kroppen har brug for jern til at producere hæmoglobin, et protein i de røde blodlegemer, som transporterer ilt gennem blodet, hvilket er vigtigt for præstationsevnen under træning.



HYDRERING

Hydrering spiller en afgørende rolle i understøttelsen af forskellige krogsfunktioner. Det er især vigtigt for personer, der ønsker at forbedre deres kostvaner eller dyrke regelmæssig motion, da begge aktiviteter kan påvirke kroppens behov for hydrering.

Hydrering hjælper med korrekt fordøjelse, optagelse og transport af næringsstoffer. Vand hjælper med at nedbryde maden i maven og tarmene, så kroppen kan udvinde og optage de næringsstoffer, den har brug for. Det hjælper også med at transportere disse næringsstoffer rundt i kroppen via blodbanen, så de kan bruges til energi og andre funktioner.

Derudover kan det at drikke nok vand hjælpe med at regulere appetitten og forhindre overspisning. Tørst kan nogle gange forveksles med sult, og hvis du drikker vand før måltiderne, kan det mindske sultfølelsen og reducere, hvor meget du spiser. Det skyldes til dels, at vand kan hjælpe med at fylde maven og give en følelse af mæthed.

Når det gælder træning, er hydrering afgørende for at opretholde en korrekt krogsfunktion og forebygge skader. Under fysisk aktivitet sveder kroppen for at køle sig selv ned, hvilket kan føre til væsketab og dehydrering, hvis den ikke får tilført væske. Dehydrering kan føre til nedsat fysisk ydeevne samt øget risiko for skader og varmerelaterede sygdomme. At drikke vand før, under og efter træning kan hjælpe med at forhindre dehydrering og opretholde en optimal præstation.

Ud over vand er elektrolytter også vigtige for at opretholde en god hydrering under træning. Elektrolytter er mineraler som natrium, kalium og magnesium, der hjælper med at regulere væskebalancen i kroppen. De går tabt gennem sved under træning, så det er vigtigt at erstatte dem ved at drikke væske, der indeholder elektrolytter, eller spise mad, der er rig på disse mineraler.

For at opretholde en høj ydeevne i udholdenhedstræning, der varer mere end en time, anbefales det at genopfylde energidepoterne ved at indtage simple kulhydrater. Sportsdrikke eller færdige blandinger til din vandflaske, er en nem måde at gøre det på uden at skulle afbryde din træning.

A close-up photograph of a man with a beard and dark hair, looking upwards and to the right. He is wearing a grey t-shirt and holding a dark barbell handle with his right hand. The background is dark and out of focus.

***FORSTÅ OG
JUSTER DIN
ERNÆRING***



ENERGI- **BALANCE**

Den energi, vi optager fra maden i løbet af en dag, kan enten bruges eller lagres som fedt. Resultatet afhænger af balancen mellem dit daglige kalorieforbrug (DCE) og dit daglige kalorieindtag (DCI).

Når dit daglige forbrug ligger tæt på dit daglige indtag, tager du hverken på eller taber dig. Dette kaldes dit vedligeholdelsesniveau.

Dit daglige kalorieforbrug (DCE) er det samlede antal kalorier, du forbrænder i løbet af dagen. Det består hovedsageligt af dit basale stofskifte og din fysiske aktivitet. Dit basale stofskifte refererer til de kalorier, din krop kræver for at holde dig i live ved at udføre vigtige funktioner som vejrtrækning og blodcirkulation.

Dit fysiske aktivitetsniveau er noget, du i høj grad selv kontrollerer og kan øge eller mindske. Selvom motion er en effektiv måde at gøre det på, er det vigtigt at bemærke, at hverdagsaktiviteter som at gå, stå og lave huslige pligter også kan bidrage betydeligt til de kalorier, du forbrænder. Det skyldes, at selv om træningssessioner typisk er intense, varer de som regel kun omkring en time, mens dagligdags aktiviteter kan vare meget længere.

Dagligt kalorieforbrug påvirkes af andre faktorer end daglig bevægelse og motion. Især alder og køn. Når vi bliver ældre, har vi en tendens til at miste muskelmasse og forbrænde færre kalorier i hvile. Mænd har generelt mere muskelmasse og mindre kropsfedt end kvinder og forbrænder derfor flere kalorier. På grund af dette har folk et meget forskelligt dagligt kalorieforbrug. Et smartwatch er et godt værktøj til at forstå og følge din aktuelle tilstand. Smartwatches har sensorer, der kan følge din puls, antal skridt og andre aktiviteter i løbet af dagen. Disse data kan bruges til at estimere det antal kalorier, du forbrænder. Det er dog vigtigt, at nøjagtigheden af kaloretælling på et smartwatch måske ikke er perfekt, og det er altid bedst at bruge disse enheder, som vejledende snarere end en nøjagtig måling.

Dit daglige kalorieindtag (DCI) er summen af de kalorier, du indtager i løbet af dagen. Det kan være tidskrævende og svært at huske at følge sit indtag gennem dagens fødevarer og måltider. Det er dog nødvendigt at forstå din nuværende tilstand, hvor du gør det godt, og hvor du har mulighed for at forbedre dig. Samt til at følge dine fremskridt, når du starter en ny trænings- og ernæringsplan. En god metode er at bruge en app til ernæringsregistrering, som MyFitnessPal eller LifeSum.



FORSTÅELSE AF DIN NUVÆRENDE TILSTAND

For at tilpasse din ernæring til dine mål gælder det først om at forstå dit daglige kalorieforbrug, helst ved hjælp af et smartwatch.

Det andet trin er at forstå dit nuværende daglige kalorieindtag, og hvor du har de bedste muligheder for at foretage meningsfulde justeringer. En god tilgang til dette er:

- 1. Før maddagbog i en uge.** Skriv ned, hvad du spiser, hvornår du spiser det, og hvor meget du indtager. Vær så detaljeret som muligt, og medtag alle snacks, drikkevarer og måltider.
- 2. Analyser din dagbog for at fastslå dit daglige kalorieindtag.** Den nemmeste måde at gøre det på er, at bruge en app som MyFitnessPal, som også gør det nemt at holde styr på, hvad du spiser, mens du er på farten.
- 3. Find ud af, hvad dit nuværende spisemønster er.**
 - Spiser du tre store måltider om dagen, eller snacker du ofte?
 - Spiser du, når du er sulten, eller har du en fast måltidsplan?
 - Spiser du kun, når du er sulten, eller også som en reaktion på andre følelser som stress, angst, depression, kedsomhed eller ensomhed? Det kaldes følelsesmæssig spisning eller stress-spisning
 - Evaluer dit spisemiljø. Spiser du foran fjernsynet, eller sidder du ved et bord? Spiser du sammen med andre, eller spiser du alene? Har det indflydelse på, hvor meget du spiser?
- 4. Vurder dine måltidsbalancer.** Indtager du protein til hvert måltid?
- 5. Vurder din hydrerings-status.** Drikker du nok vand?



ERNÆRINGSMÆSSIG BALANCE

Når du har forstået din nuværende tilstand, kan du estimere det daglige kalorieindtag, der kræves for at få det underskud eller overskud, der er nødvendigt for at understøtte dine mål.

At spise et afbalanceret forhold mellem kulhydrater, proteiner og fedt er ikke nok til at skabe vægttab, vægtøgning eller præstationsforbedring i sig selv, men det vil gøre det muligt for dig at nå dine mål mere effektivt.

Det er forskelligt fra person til person, hvordan man bedst når sit daglige kalorieindtag. Forskellige præferencer for madtyper, vores arbejdstider, familieaktiviteter og sociale arrangementer påvirker hvilken tilgang, der holder i det lange løb. Hvis du har tendens til at spise for meget mellem måltiderne, kan det være den nemmeste løsning at reducere eller fjerne disse. Hvis du har tendens til at spise for meget til middag, kan det være det første område, du skal ændre. Hvis du spiser de fleste af dine måltider uden for hjemmet, kan det være en løsning at forstå og vælge sundere alternativer.

På samme måde er der ikke en universalløsning for alle, når det gælder, hvor meget man skal indtage af forskellige makronæringsstoffer. Der er dog nogle generelle retningslinjer:

ERNÆRINGSMÆSSIG BALANCE

PROTEIN

Protein er vigtigt for alle, der træner, for at vedligeholde, reparere og øge muskelvævet. Derudover har protein en vigtig rolle for stofskiftet og mæthedsfornemmelsen. Protein bør udgøre 10-20% af det daglige kalorieindtag. En god retningslinje er at inkludere protein i hvert måltid, fra en række forskellige fødevarer, der dækker de nødvendige vitaminer og mineraler. Ved hyppig styrketræning anbefales det at indtage 1,2-2 g protein pr. kg kropsvægt for at understøtte muskelreparation og -restitution.

KULHYDRATER

Dette makronæringsstof tilbyder størst fleksibilitet og mulighed for justeringer afhængigt af dine smagspræferencer og mål. 45-60% af kalorieindtaget bør komme fra kulhydrater. Det er bedst at prioritere komplekse kulhydrater, mens man minimerer indtaget af simpelt forarbejdet sukker og inkluderer fødevarer, der er rige på vitaminer og mineraler.

FEDT

Fedt bør udgøre 25-40 % af det daglige kalorieindtag. Hovedsageligt fra umættede fedtsyrer, der også dækker omega-3 og -6, mens transfedtsyrer elimineres eller minimeres.

Det enkle visuelle hjælpemiddel nedenfor kan være en hjælp til at strukturere din tallerken i forhold til dit mål.

UDHOLDENHEDSATLETER



ANDRE ATLETER OG MOTIONISTER



VED VÆGTTAB



A man with a beard, wearing an orange t-shirt and dark shorts, is running on a treadmill in a gym. The gym has a blue and white color scheme with large fans on the ceiling. The text 'VÆGT-TAB' is overlaid on the left side of the image.

VÆGT- TAB

VÆGT- TAB

For at tabe dig skal dit forbrug af kalorier være højere end dit indtag. Det betyder, at du skal bevæge dig mere, spise mindre eller en kombination. Det er udfordrende udelukkende at forlade sig på øget fysisk aktivitet for at opnå vægttab. Antallet af forbrændte kalorier under træning bliver ofte overvurderet. Hvis man f.eks. bruger 30 minutter på en stationær cykel, forbrænder man måske kun 250 kalorier. Det kan også øge din sultfølelse. Det siges ofte, at nøglen til vægttab findes i køkkenet snarere end i fitnesscentret.

Hvis du ønsker at tabe et kilo kropsfedt, har du brug for et estimeret nettounderskud på 7.700 kalorier i forhold til dit vedligeholdelsesniveau. Kropsfedt indeholder en del vand, hvilket er grunden til, at estimatet er under 9.000 kalorier. Hvor lang tid det vil tage, afhænger af dit daglige underskud. Hvis du spiser 500 kalorier under dit vedligeholdelsesniveau om dagen, kan du forvente et tab på 0,5 kg om ugen. Hvis du dagligt indtager 250 kalorier under dit vedligeholdelsesniveau, kan du forvente at tabe 0,5 kg hver anden uge.

Når man reducerer sit daglige kalorieindtag for at tabe sig, anbefales det at starte med en reduktion på omkring 500 kalorier om dagen. Det giver en mere glidende overgang til nye spisevaner og mulighed for at justere yderligere, hvis fremskridtene går langsommere end forventet.

ET PAR RETNINGSLINJER FOR VÆGTTAB

1. Fastslå dit daglige kalorieforbrug.
2. Træk ca. 500 fra dit nuværende forbrug for at fastsætte et dagligt mål for kalorieindtag. Husk at tage højde for weekenderne. Hvis du ønsker at indtage flere kalorier i weekenden, skal du også reducere dit daglige mål i hverdage.
3. Find en måltidsfrekvens, der passer til din dagsrytme og dine præferencer. Nogle mennesker foretrækker at spise mindre, hyppigere måltider og oplever, at det hjælper dem med at bevare energiniveauet og kontrollere sulten. Andre foretrækker at spise større, sjældnere måltider.
4. Indtag protein til hvert måltid for at fremme mæthedfølelsen.
5. Spis mindst en portion grøntsager til hvert måltid for at øge fiber- og næringsindtaget og samtidig begrænse kalorierne.
6. Drik mindst 2 liter vand om dagen, og begræns væskeindtag med kalorier.



OPBYGNING AF MUSKLER

At opbygge muskler kræver det modsatte af vægttab, nemlig at man spiser flere kalorier, end man forbrænder. Den største udfordring ved at opbygge muskler er at sikre, at kalorieoverskuddet fører til flere muskler i stedet for oplagring af fedt.

Det kræver omkring 5.000 kalorier at opbygge et kilo muskler. Generelt kan mænd maksimalt opbygge 1 kg muskler om måneden, og kvinder kan opbygge ca. 0,5 kg. Denne forskel i muskelopbygnings-kapacitet mellem mænd og kvinder skyldes overvejende, at mænd har højere niveauer af testosteron, et hormon, der spiller en afgørende rolle for muskelvækst. Disse grænser svarer til en mindre nødvendig stigning i det daglige kaloriebehov over vedligeholdelsesniveauet, normalt ikke mere end 200-300 kalorier.

Opbygning af muskler og begrænsning af fedtforøgelse afhænger af flere faktorer foruden et energioverskud. Det vigtigste er at indtage tilstrækkelige mængder protein, da det er det vigtigste næringsstof, vores krop har brug for til at skabe muskelvæv. Andre faktorer er tilstrækkelig hård træning og ordentlig restitution.

OPBYGNING AF MUSKLER

ET PAR RETNINGSLINJER FOR MUSKELOPBYGNING

1. Fastslå dit daglige kalorieforbrug. Husk at tage højde for den øgede styrketræning, der kræves for at opbygge muskler. Det vil øge dit daglige kalorieforbrug.
2. Find en måltidsfrekvens, der passer til din dagsrytme og dine præferencer. Nogle mennesker foretrækker at spise mindre, hyppigere måltider og oplever, at det hjælper dem med at bevare energiniveauet og kontrollere sulten. Andre foretrækker at spise større, sjældnere måltider.
3. Indtag protein til alle måltider. Dette er en enkel metode til at sikre, at du når op på 1,2 - 2 gr. pr. kg. kropsvægt.
4. Vælg proteinkilder, der indeholder alle essentielle aminosyrer, f.eks. kød eller æg.
5. Inkluder mindst en portion grøntsager i hvert måltid. Et højere fiber- og næringsindtag understøtter muskelreparation og -vækst.
6. Cirka en time før træning er det okay at indtage simple kulhydrater, da musklerne er afhængige af denne energi under aktivitet. Det er dog bedst at foretrække rene fødevarer som hvide ris, kartofler og frugt frem for sukkerholdige, forarbejdede varianter.
7. Drik mindst 2 liter vand om dagen

A young woman with dark hair in a braid, wearing a dark grey tank top, is shown in profile from the chest up. She is looking towards the left with a slight smile. She is holding a piece of exercise equipment with both hands. The background is a blurred gym with bright lights.

***AT SKABE OG FAST-
HOLDE FORANDRING***

PLANLÆG PÅ FORHÅND

For at kunne træne så ofte, som du har lyst til, er det en god idé at planlægge ugen i forvejen. Hvilke områder eller øvelser vil du lave, hvilke særlige begivenheder sker der, hvornår har du fritid og så videre. At få succes med din ernæring er det samme. Det er vigtigt at afsætte tid, når du ved, hvordan din uge kommer til at se ud, hvilke situationer der kræver særlig opmærksomhed, og hvor du ikke er sulten.

Ved at planlægge kan du sikre, at du har sunde og nærende muligheder til rådighed hele dagen. Det kan forhindre dig i at træffe impulsive madvalg, når sulten melder sig, og mindske sandsynligheden for, at du griber ud efter usunde snacks eller fastfood. Du bliver også mere opmærksom på dine madvalg og lærer at træffe sundere valg mere konsekvent og opbygge langsigtede vaner. En anden almindelig fordel ved planlægning er at spare omkostninger og tid.

Der er et par tips til, hvordan du planlægger dine måltider:

- **Planlæg måltiderne efter din tidsplan:** Overvej din tidsplan, og planlæg måltiderne derefter. Hvis du har en travl uge foran dig, så planlæg måltider, der kan forberedes i forvejen. Hvis du deltager i sociale arrangementer, så undersøg, hvilke sunde muligheder du kan vælge eller medbringe.
- **Køb stort ind:** Når du planlægger din uge, kan du notere, hvad du skal købe for at kunne tilberede de måltider, du ønsker. Så sigt efter at købe ind én gang om ugen. Jo færre gange du køber ind, jo færre situationer er der, hvor du er nødt til at holde dig fra usunde valg.
- **Lav mad i store portioner:** Find måltider, du kan lide, som passer til dine ernæringsmål, og som kan tilberedes i store mængder og deles i portioner i løbet af ugen.
- **Brug krydderier:** Krydderier og krydderurter indeholder generelt få kalorier, men tilfører masser af smag og kan forvandle de samme basisingredienser til et helt andet måltid. Du kan f.eks. bruge brune ris som basis, tilføje sorte bønner, avocado og salsa til en mexicansk bowl eller tilføje kikærter, agurk og tahin for at få et Middelhavs-twist.

Her er nogle generelt sunde, multifunktionelle ingredienser til din indkøbsliste:



- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Laks | <input checked="" type="checkbox"/> Skyr |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tun | <input checked="" type="checkbox"/> Krydderier |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fiskefrikadeller | <input checked="" type="checkbox"/> Magert pålæg |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kyllingebryst | <input checked="" type="checkbox"/> Havregryn |
| <input checked="" type="checkbox"/> Magert svinekød | <input checked="" type="checkbox"/> Byggryn |
| <input checked="" type="checkbox"/> Æg | <input checked="" type="checkbox"/> Quinoa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Let hytteost | <input checked="" type="checkbox"/> Fuldkornspasta |



BEVIDSTHED

Meget af den måde, vi spiser på, er relateret til vaner eller ubevidste handlinger. At blive mere bevidst om, hvornår man spiser, er et stærkt værktøj til at finde måder at ændre sig på:

Tidsbaseret spisning: Hvornår vi spiser, er ofte styret af vane eller tilgængelighed snarere end sult. Hvis din maddagbog afslører et regelmæssigt spisemønster, skal du overveje, om du spiser på grund af sult eller vane.

Følelsesmæssig spisning: Et andet mønster, du kan kigge efter i din maddagbog, er at spise som en følelsesmæssig reaktion. Nogle gange bruger vi mad til at håndtere følelser som stress, kedsomhed, angst eller tristhed. Hvis din maddagbog afslører disse mønstre, skal du overveje, om du virkelig er sulten eller har en følelsesmæssig reaktion, når du føler dig fristet til at spise mellem dine planlagte måltider.

Tallerken-størrelser: Større tallerkener kan få os til at spise mere ved at få maden til at virke mindre omfangsrig. Vi har en tendens til at fylde vores tallerken, og en stor tallerken gemmer på mere mad. For at modvirke dette kan vi fylde halvdelen af vores tallerken med grøntsager eller salat, før vi serverer anden mad. Det giver os ikke kun de grøntsager, vi har brug for, men forhindrer også, at vi overdriver mad med for mange kalorier.



BEVIDSTHED

At tømme din tallerken: Børn lærer ofte at spise op og roses for at gøre det. Men denne vane kan være skadelig som voksen, især med store restaurant-portioner og signaler fra omgivelserne, der opfordrer til overspisning. Vær opmærksom på portionsstørrelser og ikke føle os forpligtet til at spise alt på vores tallerkener. Stop, når du føler dig tilfreds.

Fødevarerbarrierer: Et simpelt, men nyttigt tip er at gøre det svært at få adgang til eller indtage usunde fødevarer. Eksempler er ikke at have serveringsskåle ved middagsbordet, undgå restauranter, der mest har usunde retter, fjerne eller skjule usunde snacks derhjemme. Madbarrierer reducerer fristelser og afhængighed af viljestyrke, øger ansvarligheden og kan hjælpe dig med at føle, at du har mere kontrol over dine spisevaner.

Sæt tempoet ned: Alle, der har taget en aspirin, ved, at virkningen ikke er øjeblikkelig. Der går et stykke tid, fra man sluger pillen, til man mærker virkningen. Det samme gælder for spisning. Det tager ca. 20 minutter for kroppen at signalere til hjernen, at den er mæt, hvilket betyder, at for hurtig spisning kan føre til overspisning. Tag det roligt, og vær opmærksom på, hvordan du har det, mens du spiser. En strategi er at tælle tyggebevægelser og sigte efter mindst 10 tygninger pr. bid. Med tiden bliver det en vane at tygge mere. Når du spiser sammen med andre, så prøv at begynde at spise først og slutte til sidst, hvilket naturligt sænker dit tempo.



PERIODISK FASTE

Periodisk faste er en populær metode til vægttab og generel sundhed, som har fået meget opmærksomhed i de senere år. I bund og grund er periodisk faste simpelthen et spisemønster, der involverer skiftende perioder med faste og spisning. Det er en enkel metode, som kan tilpasses individuelle behov og præferencer.

Der er mange måder at praktisere periodisk faste på, men en almindelig metode er 16/8-strategien. Det indebærer, at man faster i 16 timer og derefter spiser i et tidsrum på 8 timer. Du kan f.eks. springe morgenmaden over og spise alle dine måltider mellem kl. 12.00 og 20.00. En anden populær tilgang er 5:2-metoden, som indebærer, at man spiser normalt i fem dage og derefter begrænser kalorierne i to dage i træk, mens man holder sig inden for et ugentligt kaloriemål.

At begrænse spisevinduerne kan gøre det lettere at indtage færre måltider og snacks i løbet af dagen. Det er også blevet

angivet, at periodisk faste reducerer inflammation, sænker blodtrykket og forbedrer den kognitive funktion. Nogle oplever også, at faste kan øge deres energiniveau og forbedre deres humør.

Hvis du overvejer periodisk faste, er det vigtigt at tale med din læge eller en diætist for at sikre, at det er uden risiko for dig. Periodisk faste er måske ikke passende for alle, især hvis du har lidt af spiseforstyrrelser eller visse sygdomme.



SELSKABELIG SPISNING

Mange af vores spisevaner er påvirket af vores omgivelser, og selskabelig spisning kombinerer to stærke overtalelsesmidler: social indflydelse og distraktion. Socialt samvær involverer ofte mad. At gå ud og få en drink, spise frokost eller deltage i sammenkomster betyder som regel, at man er omgivet af fristende mad, der kan få en ud af kurs. Det kan virke isoleret at holde sig til sin plan, når alle omkring en nyder det.

Ved at planlægge og træffe kloge valg kan du stadig nyde sociale sammenkomster uden at gå på kompromis med dine fremskridt. Hvis du skal ud at spise, så kig på menuen i forvejen og planlæg, hvad du vil bestille. Vælg magre proteinkilder som kylling, hvid fisk eller magert kød samt sunde kulhydrater som grøntsager og begræns usunde fedtstoffer.

Nogle gange har man lyst til at forkæle sig selv, eller man ved, at der kun er få sunde muligheder. I disse situationer kan du stadig overholde dit ernæringsmål ved at justere dine andre måltider for den dag.

Hvis det at spise ude eller bestille mad gør det svært at holde sig inden for målet, kan det være nyttigt også at holde øje med udgifterne til at spise ude. At tilberede og spise flere måltider derhjemme kan være gavnlige for både dine fitnessmål og din pengepung.

Familiemåltider kan nogle gange være udfordrende. Det er hyggeligt at samles og spise sammen, men maden er ikke altid i tråd med dine ernæringsmål. Hvis du genkender denne udfordring, er tipsene at involvere sig i planlægningen og forberedelsen for at gøre det sundere for alle og at praktisere mådehold og portionskontrol.

TRANG

Trang er almindeligt forekommende, når vi justerer, hvad, hvordan og hvornår vi spiser. Din krop er vant til en bestemt måde at spise på og kan gøre modstand over for ændringer. En almindelig årsag til trang er overgangen fra en rutine med mange sukkerholdige fødevarer til sundere valg. Når du spiser mad med et højt sukkerindhold, udløser det frigivelsen af dopamin i din hjerne, som får dig til at føle dig godt tilpas. Med tiden bliver din hjerne vant til denne frigivelse af dopamin, og hvis du fjerner den, opstår der trang. En anden grund er regulering af blodsukkeret. Når du spiser mad med højt sukkerindhold, forårsager det en stigning i dit blodsukkerniveau efterfulgt af et styrtdyk. Det kan få dig til at føle dig træt og sulten, hvilket kan føre til trang til mere sukker.

Det er vigtigt at erkende, at trang er forventelig, når man justerer sin ernæring, og det er vigtigt at erkende, hvorfor de opstår, og hvordan man skal reagere.

Der er nogle ting, du kan gøre for at kontrollere trangen bedre:

Vær forberedt: Hav sunde snacks lige ved hånden sammen med en vandflaske.

Få nok søvn: Mangel på søvn kan øge sulten og trangen, så forsøg at få syv til otte timers søvn om natten.

Hold dig beskæftiget: Deltag i aktiviteter, der holder dit sind og din krop beskæftiget, såsom at træne, læse eller tilbringe tid med venner og familie.

Spring ikke måltider over: At springe måltider over kan føre til øget sult og trang, så sørg for at spise regelmæssigt i løbet af dagen.

Håndter stress: Stress kan udløse trang, så prøv at forblive rolig og fokuseret.

Tillad dig selv at forkæle dig selv: Hvis du helt fratager dig selv de fødevarer, du har lyst til, kan det føre til følelser af begrænsning og afsavn. Tillad dig selv lejlighedsvis godbidder i moderate mængder.

Det vigtigste er at huske på, at det tager tid for din krop og dit sind at vænne sig til det. Men med tålmodighed og vedholdenhed kan du overvinde trangen og udvikle sundere spisevaner.



OPSKRIFTER

GOD MORGEN CHIA



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Chiagrød er en populær morgenmad, særligt fordi den er så nem at forberede! Der findes mange forskellige opskrifter på den. Her får du en basis-opskrift med vaniljesmag, som passer til de fleste toppings og kombinationer.

INGREDIENSER

1-2 teskeer chiafrø

1 dl valgfri mælkedrik, vi har brugt kokosmælk

0,5 teske vaniljepulver

Lidt sukker/honning/sødemiddel afhængig af din præference

SÅDAN GØR DU

Bland alt sammen og sett i køleskabet i 2-4 timer eller aller helst over natten, så kan du ta frem til frokost dagen etter. Topp med dine favorittbær, frukt, hasselnøtter, vaniljekesam eller hvorfor ikke det som ble til overs fra smoothiebowlen på morgenen?

GOD FORNØJELSE!

HAVREGRØD MED HAVREKLID, VALNØDDER OG BANAN



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Klassisk morgenmadsgrød! Bland din egen fibergrød af havregryn og havreklid – begge dele er rige på betaglucaner og har en kolesterolsænkende effekt.

INGREDIENSER

1 banan
10 valnødder
2 dl skummetmælk
1 dl havregryn
0,5 dl havreklid
3 dl vand
1 æg

SÅDAN GØR DU

Kog vandet op og tilsæt havregryn og havreklid. Lad det småkoge i ca. 5 minutter ved lav varme. Hvis du ønsker en sød smag på grøden, kan du lade bananen koge med, ellers gem den til serveringen. Tilsæt et æg, når grøden er færdigkogt. Rør hurtigt rundt og lad ægget varme op under omrøring i et halvt minut.

Server med mælk, valnødder og banan.

KYLLINGEGRYDE MED FETAOST



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Selv den mindste muskelspænding kræver calcium. Hvis vi får for lidt calcium gennem kosten, tager kroppen det i stedet fra knoklerne. Fetaosten i denne kyllingegryde indeholder calcium.

INGREDIENSER

1 fed hvidløg
6 skalotteløg
800 gram hakket tomater på dåse
3 spiseskeer rapsolie
150 gram fetaost
900 gram kyllingebryst
3 gram salt

SÅDAN GØR DU

Kyllingegryde

Pres hvidløget og hak løgene fint. Svits hvidløg, løg og olie i et par sekunder i en gryde. Tilsæt salt til kyllingen og brun den i gryden. Hæld vin i og lad det simre i 5 minutter. Tilsæt tomater og lad det småsimre ved svag varme i 10 minutter. Tilsæt fetaost et minut før servering. Server gryden med brune ris (eller fuldkornsris) og hvidkålssalat.

Hvidkålssalat

Riv hvidkålen i tynde strimler med et rivejern. Skær abrikoserne i skiver og bland dem med hvidkålen. Smag til med lidt salt og tilsæt æblecidereddike for at få en syrlig smag.

Brune ris (eller fuldkornsris)

Kog efter anvisningen på pakken.

LAKS MED CASHEWNØDDER OG KOGT HAVRESALAT



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Cashewnødder er rige på magnesium, som er nødvendigt for at aktivere enzymer i energiomsætningen, som er nødvendige for både styrke og udholdenhed.

INGREDIENSER (4 PERS)

600 g laksefilet
1 tsk rapsolie til stegning

Cashew betræk:

2 dl cashewnødder
1 fed hvidløg
1 revet skal fra en lime
1½ spsk sød chilisaUCE
30 g smør ved stuetemperatur

Havregrynssalat:

3 dl kogt havre
½ porre
1 tsk rapsolie
1 tsk salt
1 tsk sort peber
1 stk cherrytomater (250 g)
1 pk sorte bønner (230 g drænet vægt)

Dekorationer:

Limebåde

LAKS MED CASHEWNØDDER OG KOGT HAVRESALAT



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



SÅDAN GØR DU

Sæt ovnen på 175 °C.

Steg laksen i en stegepande ved middel varme i ca. 3-4 minutter på hver side, indtil de er næsten færdige.

Cashewnødder

Hak cashewnødderne groft, pres hvidløget og bland med revet limeskal, sød chili og stuetemperatur smør. Læg laksen i et ovnfad, dæk med cashewblandingen og lad den stå i ovnen i 4-5 minutter.

Havresalat

Kog havren, som anvist på pakken. Riv porren og steg den 2-3 minutter i olie. Smag til med salt og sort peber. Skær cherrytomaterne i halve, skyl bønnerne og bland alle ingredienserne i den nykogte havre.

Server laksen med havresalat og pynt med en skive lime.

MANGOSMOOTHIE MED SPINAT OG BASILIKUM



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Har du problemer med at spise de anbefalede 500 gram frugt og grønt om dagen? Med denne smoothie er du halvejs mod målet. Den er også udmærket for både børn og voksne, som ikke bryder sig om grøntsager.

INGREDIENSER

2 dl frossen mango (ca. 100 g)
50 g babyspinat
1 håndfuld ferske basilikumblade
1 lille banan
½ dl vand

SÅDAN GØR DU

Bland mango, babyspinat, basilikum og banan sammen med lidt vand i en blender. Smoothien indeholder ca. 180 kcal.

CASHEWKUGLER MED LIME OG LAKRIDS



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Af og til har man bare lyst til noget sødt uden at skulle indtage raffineret sukker eller gå på kompromis med smagen. Herunder har vi samlet fire opskrifter på gode snacks fra vores opskriftsamling.

Ingen af opskrifterne herunder indeholder hvidt sukker. De kan derimod indeholde tørret frugt og honning. Hvis du er følsom over for naturligt sukker og ved at det får dig til at spise mere sukker, bør du snarere satse på at spise nødder eller friske bær, som indeholder mindre fruktose end frugt.

Selvom disse opskrifter ikke indeholder raffineret sukker, er de alligevel meget energirige (gælder ikke grønkålschips). Hvis dit mål er at tabe dig, kan det være en god idé kun at spise et par bidder.

INGREDIENSER (CA. 22 STK.)

- 1 dl cashewnødder (100 g)
- 20 økologiske abrikoser (150 g)
- ½ dl kokosmasse (20 g)
- 1 lime
- 1,5 tsk. rålakridspulver

SÅDAN GØR DU

1. Bland cashewnødder, abrikoser og kokosmasse til en kornagtig blanding
 2. Tilsæt lakridspulver og saften fra lime og bland godt
 3. Form 22 energikugler
- Kuglerne kan opbevares ca. 1 uge i køleskab. De kan også fryses, da de hurtigt tør op.

MANGO SMOOTHIE BOWL



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Denne lækre sag kan flere ting - du kan nemlig både spise den som is eller som base til en lækker sommerlig smoothie bowl. Prøv denne nemme opskrift:

INGREDIENSER

1 frossen banan

2 dl mango (frossen)

Lille skvæt citron (bedst hvis du fryser til en terning)

Tilsæt kokosmælk eller den type mælk, du bedst kan lide, indtil du når den ønskede cremede konsistens

SÅDAN GØR DU

Mix alle ingredienser og top med hvad du craver af lækre sager. Vi kan fx anbefale banan, mango og kokosflager.

HINDBÆR- OG LIMEIS



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Hjemmelavet is med få kalorier! Den er lige så god som almindelig is, men er kun lavet af frugt og bær. Den er den bedste dessert for familie og venner – både til hverdag og fest!

INGREDIENSER

200 gram frosne hindbær

1 banan (ikke for moden)

¼-½ lime

SÅDAN GØR DU

Blend frosne hindbær og banan. Smag til med presset lime. Server straks med limebåde!

GRØNNKÅL- CHIPS



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Den beste desserten for familie og venner – passer til hverdags og fest!

INGREDIENSER

120 g grønkålsblade (ca. 200 g grønkål med stilk)
3 spsk. olivenolie eller sesamolie
1,5 knivspids salt
2 spsk. chiliflager
2 spsk. løgpulver (uden salt)
2 spsk. hvidløgpulver

SÅDAN GØR DU

1. Sæt ovnen på 75 grader
2. Læg bagepapir på en stegeplade
3. Tag grønkålsbladene af den grove stilk, riv dem i mindre strykker og læg dem på pladen
4. Drys med olie og tilsæt krydderi efter eget valg. Gnid olien og krydderierne ind, så de bliver jævnt fordelt over grønkålsbladene
5. Sæt pladen midt i ovnen i ca. 45 minutter. Server straks eller opbevar på et tørt sted

CHOKOLADERULLER UDEN RAFFINERET SUKKER



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Af og til har man bare lyst til noget sødt uden at skulle indtage raffineret sukker eller gå på kompromis med smagen. Herunder har vi en gode snacks med chokoladesmag.

INGREDIENSER TIL 10-25 KULER

15-20 dadler (uden sten)
3-4 dl havregryn
Et par skvat sort kaffe
2 spsk. kakao
2 dl kokosolie
Et glas vand
Kokosmasse eller kakao

SÅDAN GØR DU

1. Bland dadler og havregryn med en stavblender eller køkkenmaskine
2. Tilsæt kaffe, kakao og vand
3. Smelt kokosolien, og tilsæt den til dejen
4. Rul til små, kompakte kugler og rul derefter i kokos eller kakao

RÅ

SNICKERSKAGE



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Hjemmelaget lavkaloriis! Like god som vanlig is, men laget av bare frukt og bær. Den beste desserten for familie og venner – passer til hverdags og fest!

INGREDIENSER

Til bunnen:

150 g gram ferske, steifrie dadler
1,5 dl ristede hasselnødder
1 dl revet kokos
3 spsk. kakao
1,5 spsk. vand

Fyld 1

150 g usødet jordnøddesmør
75 g ferske, stenfrie dadler
3 spsk. kokosolie
2 tsk. vaniljeekstrakt eller pulver

Fyld 2

150 g usødet jordnøddesmør
1,5 dl kokosmælk, det hvide, faste øverst i dåsen
2 tsk. honning
1 tsk. vaniljeekstrakt eller pulver

Topping

1 dl grovhakkede jordnødder
50 g mørk chokolade uden mælk

RÅ

SNICKERSKAGE



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



SÅDAN GØR DU

Bund: Bland alle ingredienserne sammen. Smør en 20 x 20 cm stor form med kokosolie og dæk den med bagepapir, så kanterne og bunden er dækket. Dette er for at dejen skal være lettere at arbejde med på bagepapir. Hæld dejen ud i et jævnt lag på bagepapiret.

Fyld 1:

Bland alle ingredienser med en stavblender. Smør ud over bundlaget.

Fyld 2: Bland dette sammen med resten af ingredienserne. Fordel dejen på fyld 1.

Grovhak 1 dl jordnødder og strø dem ud over kagen. Smelt chokoladen i vandbad og drys den over. Sæt kagen i køleskabet, indtil den bliver kold.

Skær den ud i tern før servering.

GROVE

HAVREVAFLER



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Vi elsker vafler! Prøv den her sunde og virkelig lækre opskrift:

INGREDIENSER (CA. 8 VAFLER)

- 100g havremel (jeg kværnede selv mit)
- 50g fuldkornsmel (brugte fuldkornshvedemel)
- 2 tsk bagepulver
- 1 stor knivspids salt
- 4 æg
- 1-1,5 dl mælk
- 1 spsk honning (flydende)
- 150 g skyr (0,2 % Cheasy skyr med vaniljesmag)
- 1 spsk smør (smeltet)

SÅDAN GØR DU

- Bland alle de tørre ingredienser i en skål.
- Tilsæt mælk, smeltet smør og honning, og rør godt.
- Tilsæt et æg af gangen - rør godt mellem hvert æg for at undgå klumper.
- Tilsæt til sidst skyr og rør godt.
- Steg vaflerne i lidt smør og til de er gyldne.

HJEMMELAVET MED KAKAO-GRANOLA



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Hvis du har brug for at opgradere dit topping-game til skyr, yoghurt eller grød, så prøv denne lækre granola:

INGREDIENSER

50 g havregryn
75 g solsikkefrø
50 g valnødder
50 g mandler
30 g chiafrø
2 spsk kakaopulver
1 tsk stødt kanel
1/2 tsk vaniljesukker
1 knivspids salt
100 g honning

SÅDAN GØR DU

Rør kakao, kanel, vaniljesukker, salt og honning i en skål. (smelt evt. honningen i mikroovn først, hvis nødvendigt)

Hæld over nødde/kerne-blandingen og bland.

Bag i ovnen ca. 15 minutter på 150 grader varmluft.

Rør gerne granolaen halvvejs.

Byt selv nødder/kerner ud efter din præference.

SUNDERE BROWNIE MED AVOCADO



Morgenmad



Aftensmad



On the go



Snack



Er du også vild med kage? Prøv denne lækre brownie m. avocado og silkeblød choko-creme som topping!

INGREDIENSER

1 moden avokado
50 g smør
40 g mørk chokolade
100 g dadler
2 æg
2 spsk kakaopulver
1 spsk vaniljesukker
1/2 spsk bagepulver
20 g valnødder

SÅDAN GØR DU

Blend dadler, avokado og æg i en skål, hvori du tilsætter smeltet smør og chokolade. Tilføj kakao, vaniljesukker og bagepulver og rør godt. Hak valnødder og rør i dejen. Bages i 15-20 minutter på 180 grader. Imens laver du choko-cremen, som fx kan laves på avocado, smør, mørk chokolade og kakao/honning/espresso efter smag.

God bagelyst og bon appetit!