

SATS

**PERSONAL
TRAINING**

**NUTRITION GUIDE
INCLUDED**



FORBEDRE TRENINGEN MED RIKTIG KOSTHOLD

Trening er viktig for å oppnå en sunnere og lykkeligere livsstil. Men trening alene vil bare få deg et stykke på vei mot målet ditt. Dine to andre viktigste støttespillere er næring og restitusjon. Hvis du vil gjøre gode fremskritt for å nå treningsmålene dine, uansett hvilke mål du har, er næring nøkkelen.

Denne guiden gir deg grunnleggende informasjon om metabolisme, næringsstoffer (karbohydrater, protein og fett), spise i henhold til dine mål, og tips om hvordan du kan opprette og opprettholde sunnere vaner. Vi har også inkludert noen oppskrifter til inspirasjon.

Formålet med denne guiden er å gi informasjon til personer som har god helse og ikke tar medisinske behandlinger eller har spesifikke diettbehov. Det er viktig å merke seg at denne guiden ikke tilbyr reseptbelagte kostholdsråd og bør ikke erstatte eventuelle råd gitt av medisinsk fagpersonell som leger eller kliniske ernæringsfysiologer.

Guiden er laget til bruk i samarbeid med en Personlig Trener.

HOVEDPUNKTER

Å HUSKE PÅ

Det tar tid å justere vanene dine, men med tålmodighet og utholdenhet kan du utvikle sunnere vaner som bidrar til at du når dine mål.

Nedenfor er åtte viktige anbefalinger du vil lære mer om

- 1** Se på proteiner som byggesteiner som reparerer muskler og får dem til å vokse, karbohydrater som det primære drivstoffet for bevegelse, og fett som en drivstoffkilde og et lager for overflødig energi.
- 2** Bestem ditt daglige kaloriforbruk og juster inntaket for å nå målene dine (gå ned i vekt, bygge muskler eller vedlikehold)
- 3** Ta sikte på å opprette et balansert forhold mellom makronæringsstoffer (protein, karbohydrater og fett) som samsvarer med målet og treningen din.
- 4** Spis nok protein for muskelvekst og reparasjon, spesielt hvis du ofte driver med styrketrening.
- 5** Planlegg måltider og mellommåltider på forhånd for å sikre at du har sunne og næringsrike alternativer tilgjengelig hele dagen.
- 6** Vær oppmerksom på når og hvorfor du spiser, og prøv å bryte dårlige vaner som trøstespising, tidsbasert spising og tømme tallerkenen.
- 7** Ta smarte valg når du spiser ute eller deltar på sosiale arrangementer, for eksempel ved å velge magre proteinkilder og sunne karbohydrater.
- 8** Øv på å moderere og kontrollere porsjoner, selv under familiemåltider eller ved spesielle anledninger.

LES VIDERE FOR Å LÆRE MER OG TA KONTROLL OVER KOSTHOLDET DITT



INNHOlds- FORTEGNELSE

MAT OG ENERGI

Næringsstoffer og kalorier
Karbohydrater
Protein
Fett
Hydrering
Vitaminer og mineraler

FORSTÅ OG JUSTERE

Energibalansen
Din aktuelle tilstand
Næringsbalanse
Vekttap
Muskelvekst

OPPRETTE OG OPPRETTHOLDE ENDRING

Planlegg på forhånd
Bevissthet
Periodisk faste
Sosial spising
Cravings

OPPSKRIFTER

***MAT OG
ENERGI***



NÆRINGSSTOFFER OG KALORIER

Maten vår består hovedsakelig av tre makronæringsstoffer, næringsstoffer som kreves daglig i store mengder. Disse er **karbohydrater, fett og protein**.

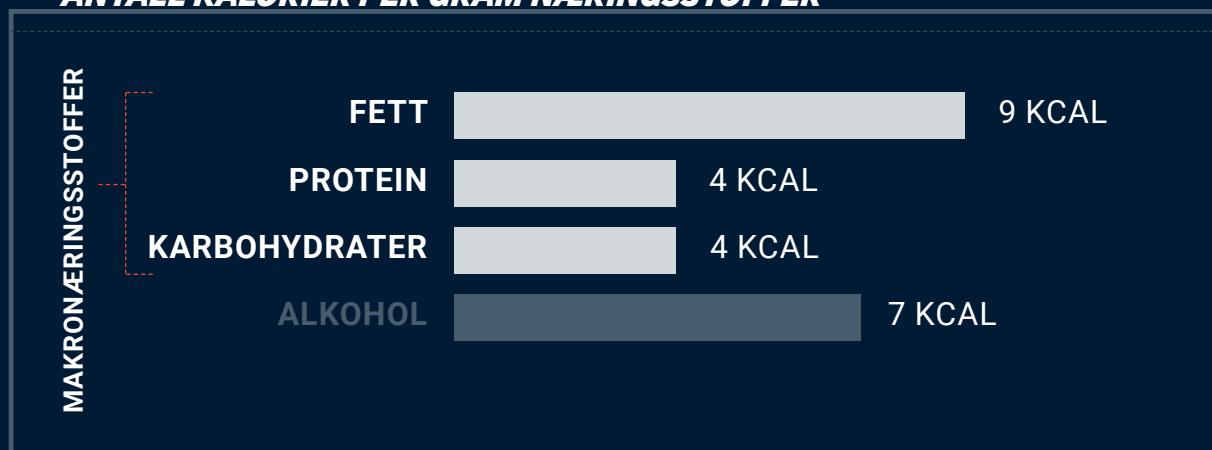
Vi trenger disse stoffene for å regulere flere prosesser i kroppen, inkludert å gi energi under trening og bygge opp muskler og vev. Disse næringsstoffene bidrar også til å regulere om vi går opp eller ned i vekt. Generelt, hvis vi inntar mer enn vi bruker, øker kroppsvekten. Hvis vi inntar mindre enn vi bruker, reduseres kroppsvekten.

Mat vi spiser transporteres gjennom fordøyelseskanalen hvor den brytes ned og tas opp i tarmen og inn i organer. Overskudd av alle makronæringsstoffer lagres i kroppen vår som kroppsfett.

Dessuten finnes det et ekstra energigivende stoff, **alkohol**. Siden alkohol ikke inneholder næring, bare energi, regnes det ikke som et makronæringsstoff. Det er likevel viktig å huske når man estimerer kaloriinntaket.

Én kalori er den energimengden som kroppen bruker for å heve temperaturen til ett gram vann med én grad Celsius. De fire næringsstoffene inneholder forskjellige mengder energi per gram. På grunn av dette avhenger vårt totale energiinntak i stor grad av hvordan vi kombinerer næringsstoffene.

ANTALL KALORIER PER GRAM NÆRINGSSTOFFER





KARBOHYDRATER

Karbohydrater er viktige for hjernens funksjon, generell helse, og er kroppens viktigste drivstoffkilde, spesielt under fysisk aktivitet. De brytes ned til glukose, som gir energi til cellene våre. Karbohydrater kommer i to typer: **enkle** og **komplekse**. Begge typer er fordelaktige når de inntas moderat og sammen med proteiner og fett.

Enkle karbohydrater: Brytes lett ned og er raske energikilder. Noen gode kilder til enkle karbohydrater er bananer, druer, epler, appelsiner og honning.

Komplekse karbohydrater: Brytes ned langsommere og tar mer tid å fordøye, noe som får oss til å føle oss mett lenger. Gode kilder er fullkornpasta og frokostblandinger, brun ris, belgfrukter og grønnsaker som søtpoteter, squash og grønne grønnsaker.

Hele, ubehandlede matvarer er generelt en bedre kilde til karbohydrater enn bearbejdede matvarer som inneholder mye tilsatt sukker.

Fiber er en type karbohydrat som finnes i plantebaserte matvarer som frukt, grønnsaker, fullkorn, belgfrukter, nøtter og frø.

Sammenlignet med andre karbohydrater er fiber vanskeligere å bryte ned og bruke for menneskets fordøyelsessystem. Resultatet blir at vi absorberer færre kalorier per gram som inntas enn andre karbohydrater. Vanligvis inneholder karbohydrater 4 kalorier per gram. Fiber inneholder 2 kalorier per gram

I tillegg til å inneholde færre kalorier som bidrar til vekttap, forbedres fordøyelsessystemet ved inntak av fiber, risikoen for kroniske sykdommer som hjertesykdom og type 2 diabetes reduseres, og man føler seg mett.

Karbohydrater er den mest varierte matkilden, og det anbefales at 45-60 % av kaloriene som inntas bør komme fra dette makronæringsstoffet. Opp til 60 % er mest relevant for idrettsutøvere og andre svært aktive personer med høyt energiforbruk som kontinuerlig har behov for å fylle opp reservelageret sitt.



PROTEIN

Protein er viktig for ulike funksjoner i kroppen. Dette næringsstoffet bidrar til cellevekst, vedlikehold og reparasjon, produksjon av enzymer og hormoner, og det styrker immunforsvaret.

Proteiner består av aminosyrer, som er de grunnleggende byggesteinene. Ni av disse er «essensielle» fordi kroppen ikke kan produsere dem, og de må hentes fra maten vi spiser.

Det finnes to typer protein: **Komplette** og **ufullstendige** proteiner.

Komplette proteiner inneholder alle de ni essensielle aminosyrene i tilstrekkelige mengder for å fremme vekst og utvikling. Proteinkilder fra dyr, som kjøtt, egg og melk, er komplette og svært tilgjengelige, noe som betyr at kroppen lett kan fordøye og metabolisere dem.

Ufullstendige proteiner derimot, mangler en eller flere essensielle aminosyrer. De fleste plantebaserte proteinene er ufullstendige, men deres aminosyreprofiler kan kompletteres ved å kombinere dem med andre proteinkilder.

Ett gram protein gir 4 kalorier med energi. Vanligvis er ikke proteiner den primære energikilden (med mindre det er mangel på riktig næring eller under intens fysisk aktivitet).

Det anbefales at 10-20 % av kaloriene som inntas bør komme fra proteiner. Når du trener styrke ofte, anbefales det å innta 1,2-2g protein per kg kroppsvekt for å støtte muskelreparasjon og restitusjon. En enkel måte å oppnå dette på er å spise litt protein ved hvert måltid.

Det finnes ulike metoder for å nå det anbefalte proteininntaket. Her er et estimat av nødvendig mengde for å oppnå 20-25 gram protein fra forskjellige matkilder

Mat	Mengde man må spise for å oppnå 20-25g protein.	Food	Mengde man må spise for å oppnå 20-25g protein.
 Tunfisk	100g	 Yoghurt	5 dl
 Kokte egg	3 egg	 Reker	100g
 Oksekjøtt	100g	 Kylling	100g
 Melk	6 dl	 Kokt torsk	100g



FETT

Fett er en viktig energikilde for kroppen og har flere sentrale roller. Fett rundt de indre organene i magen beskytter og støtter dem samtidig som det fungerer som støtdemper, det bidrar til å isolere kroppen og opprettholde kroppsvarmen, lagrer fettløselige vitaminer og fungerer som byggesteiner i celledstrukturen.

Fettsyrer er de grunnleggende byggesteinene i fett. Det finnes to typer fettsyrer: **mettet** og **umettet**.

- **Umattede fettsyrer** kan være enumattede eller flerumattede og fet fisk som laks eller makrell, avokado, nøtter og oliven er matvarer hvor man finner disse. Disse fettypene har vist seg å ha gunstige effekter på kardiovaskulær helse, kolesterolnivå, betennelser og metabolisme.

Disse to typene umattede fettsyrer anses som **essensielle fettsyrer**. Det betyr at kroppen ikke kan produsere dem, og de må hentes fra det vi spiser. Disse er omega-3 som finnes i fet fisk som laks eller i valnøtter, og omega-6 som finnes i eggeplommer, mandler og solsikkeolje. Essensielle syrer støtter blant annet hjernens funksjon, immunsystemets funksjon, og hjerte- og karhelse.

- **Mettet fett** finnes i matvarer som rødt kjøtt, smør, ost og kokosnøttolje. Disse fettypene har mindre gunstige effekter på hjertet, kolesterolnivået, betennelser og metabolismer. Derfor anbefales det sterkt å innta fett fra umattede kilder.

Det er viktig å være forsiktig med **transfettsyrer**. Dette er en type umettet fett behandlet til å bli mer solid og stabil ved romtemperatur. Denne prosessen kan forbedre holdbarheten og smaken av prosesserte matvarer, og transfett finnes ofte i bakevarer, snacks, frityrstekt mat og andre prosesserte produkter. Transfettsyrer bør unngås, da de gir økt risiko for hjertesykdommer, kreft og andre kroniske sykdommer.

Fett er det mest energitette makronæringsstoffet, og gir 9 kalorier per gram. Det betyr at hvis man inntar for mange fettstoffer raskt, kan det føre til vektøkning. Det er imidlertid viktig å ikke la være å spise fett helt, men i stedet velge riktige typer fett fra riktig mat og i riktige mengder, siden det har mange viktige funksjoner. Det anbefales generelt at 25-40 % av kaloriene som inntas skal komme fra fett, og da mest fra umattede kilder.



VITAMINER OG MINERALER

Vitaminer og mineraler er essensielle næringsstoffer som vi trenger i små mengder for å ha en god helse og normal kroppsfunksjon. Kroppen kan ikke produsere vitaminer og mineraler selv, og må oppnås regelmessig gjennom det vi spiser.

Når vi justerer kostholdet vårt, er et variert matinntak viktig for å sikre at vi får tilstrekkelig med vitaminer og mineraler i tillegg til en god balanse mellom protein, karbohydrater og fett.

Vitaminer

Det er 13 vitaminer som er essensielle for menneskers helse, inkludert vitamin A, C, D, E, K og B-komplekse vitaminer. De er klassifisert som fettløselige eller vannløselige.

Vitaminene A, D, E og K er fettløselige. De oppløses i fett og kan lagres i kroppen. Disse finnes for det meste i fettstoffer som matoljer, melk og fet fisk. De resterende ni vitaminer, C og B-komplekse vitaminer, er vannløselige. De oppløses i vann og kan ikke lagres i kroppen. Vitamin C finnes for det meste i sitrusfrukter, sure bær, paprika og jordbær. B-vitaminer finnes i kornprodukter, belgfrukter, kjøtt, egg, meieriprodukter og bananer.

Med et høyt aktivitetsnivå, som regelmessig fysisk aktivitet, er nok vitamin D viktig for beinhelsen, og vitamin C og E er viktige for muskelreparasjon og restitusjon.

Mineraler

Mineraler er klassifisert som mineralstoffer eller sporstoffer.

Mineralstoffer er mineraler som kroppen trenger i større mengder, vanligvis mer enn 100 mg per dag. Disse inkluderer blant annet kalsium, magnesium og natrium. Sporstoffer er mineraler kroppen trenger i mindre mengder, vanligvis mindre enn 100 mg per dag. Det inkluderer blant annet jern og sink. Matvarer som er rike på flere mineraler inkluderer nøtter og frø, hele korn, grønne grønnsaker, meieriprodukter, belgfrukter, sjømat og frukt.

Tilstrekkelig kalsium- og magnesiuminntak kan bidra til å støtte muskelreparasjon og restitusjon og energiproduksjon. Kroppen trenger jern for å produsere hemoglobin, et protein i røde blodlegemer som bærer oksygen gjennom blodet, og som er viktig for treningsytelsen.



HYDRERING

Hydrering spiller en avgjørende rolle for ulike kroppsfunksjoner. Det er spesielt viktig for personer som ønsker å forbedre matrutinene sine eller vil engasjere seg i regelmessig trening, da begge aktivitetene kan påvirke kroppens hydreringsbehov.

Hydrering gir god fordøyelse, absorpsjon og transport av næringsstoffer. Vann bidrar til å bryte ned mat i mage og tarm, slik at kroppen kan trekke ut og absorbere næringsstoffene den trenger. Det bidrar også til å transportere disse næringsstoffene gjennom hele kroppen via blodet, slik at de kan brukes til energi og andre funksjoner.

I tillegg kan det å drikke nok vann regulere appetitten og forhindre overspising. Tørst kan noen ganger forveksles med sult, og drikke vann før måltider kan redusere sultfølelsen og dermed redusere mengden du spiser. Dette er delvis fordi vann fyller magen, noe som gir en metthetsfølelse.

Når det gjelder trening, er hydrering viktig for å opprettholde riktig kroppsfunksjon og forhindre skade. Under fysisk aktivitet svetter kroppen for å kjøle seg ned, noe som kan føre til store væsketap og dehydrering hvis den ikke fylles på riktig måte. Dehydrering kan føre til redusert fysisk ytelse, samt økt risiko for skade og varmerelaterte illebefinnende. Å drikke vann før, under og etter trening kan bidra til å forhindre dehydrering og opprettholde optimal ytelse.

I tillegg til vann er elektrolytter også viktige for å opprettholde riktig hydrering under trening. Elektrolytter er mineraler som natrium, kalium og magnesium som bidrar til å regulere væskebalansen i kroppen. De går tapt gjennom svette under trening, så det er viktig å erstatte dem ved å drikke væsker som inneholder elektrolytter eller spise mat som er rik på disse mineralene.

For å opprettholde høy ytelse i utholdenhetstrening som varer mer enn en time, anbefales det å fylle opp energireservene dine ved å innta enkle karbohydrater. Sportsdrikker eller ferdiglagde blandinger til vannflasken din er en enkel måte å gjøre dette på uten å måtte sette treningen på pause.

A close-up, low-angle shot 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
JUSTERE DITT
KOSTHOLD***



ENERGI- **BALANSE**

Energien vi absorberer fra mat i løpet av en dag kan brukes eller lagres som fett. Utfallet avhenger av balansen mellom ditt daglige kaloriforbruk og ditt daglige kaloriinntak.

Når ditt daglige forbruk er nær ditt daglige inntak, legger du verken på deg eller går ned i vekt. Dette er vedlikeholds nivået ditt.

Ditt daglige kaloriforbruk er det totale antallet kalorier du forbrenner i løpet av dagen. Det består hovedsakelig av din basale metabolske hastighet (BMR) og fysisk aktivitet. Din basale metabolske hastighet refererer til kaloriene kroppen din trenger for å holde deg i live ved å utføre viktige funksjoner som pust og blodsirkulasjon.

Ditt fysiske aktivitetsnivå er noe du i stor grad kontrollerer og kan øke eller redusere. Mens trening er en effektiv måte å gjøre dette på, er det viktig å merke seg at hverdagslige aktiviteter som å gå, stå og gjøre husarbeid også kan bidra betydelig til å brenne kalorier. Dette skyldes at mens treningsøktene er intense, er de vanligvis bare omtrent en time lange, mens dagliglivets aktiviteter kan vare mye lenger.

Daglig kaloriforbruk påvirkes av andre faktorer enn daglig bevegelse og trening. Spesielt alder og kjønn. Når vi blir eldre, har vi en tendens til å miste muskelmasse og brenne færre kalorier når vi holder oss i ro. Menn har generelt mer muskelmasse og mindre kroppsfett enn kvinner og brenner derfor flere kalorier. På grunn av dette har enkeltpersoner et bredt spekter av daglig forbruk. En smartklokke er et godt verktøy for å forstå og spore din aktuelle tilstand. Smartklokker har sensorer som kan spore pulsen, trinnene du tar og andre aktiviteter i løpet av dagen. Disse dataene kan brukes til å regne ut antall kalorier du forbrenner. Det er imidlertid viktig å merke seg at nøyaktigheten av kalorisporing på en smartklokke kanskje ikke er perfekt, og det er alltid best å bruke disse enhetene som en ledetråd i stedet for en nøyaktig måling.

Ditt daglige kaloriinntak er summen av kalorier som inntas i løpet av dagen. Riktig sporing av inntaket på tvers av matvarer og måltider kan være tidkrevende og vanskelig å huske. Det er imidlertid nødvendig å forstå hvor du står, hvor du gjør det bra og hvor det er rom for forbedring. I tillegg til å følge med på fremgangen din når du starter en ny trenings- og næringsplan. En god tilnærming er å bruke en ernæringssporsingsapp som MyFitnessPal eller LifeSum.



FORSTÅ DIN AKTUELLE TILSTAND

For å justere kostholdet ditt med målene du har satt, må du først forstå ditt daglige kaloriforbruk, gjerne ved hjelp av en smartklokke.

Det andre steget er å forstå ditt aktuelle daglige kaloriinntak og hvor du har de beste mulighetene til å gjøre meningsfulle justeringer. En god tilnærming til dette er:

1. Skriv matdagbok i en uke. Skriv ned hva du spiser, når du spiser det, og hvor mye du spiser. Vær så detaljert som mulig og inkluder all snacks, drikke og måltider.

2. Analyser dagboken din for å avgjøre ditt daglige kaloriinntak. Den enkleste måten å gjøre dette på er å bruke en app som MyFitnessPal, som også lar deg spore hva du spiser mens du er på farten.

3. Determine your current eating patterns.

- Spiser du tre store måltider om dagen, eller småspiser du ofte?
- Spiser du når du er sulten, eller har du en fast måltidsplan?
- Spiser du bare når du er sulten, eller også som en reaksjon på andre følelser som stress, angst, depresjon, kjedsomhet eller ensomhet? Dette kalles trøstespising eller stresspising
- Vurder spisemiljøet ditt. Spiser du foran TV-en, eller sitter du ved et bord? Spiser du sammen med andre, eller spiser du alene? Påvirker dette hvor mye du spiser?

4. Vurder balansen på måltidene dine. Spiser du proteiner til hvert måltid?

5. Vurder hvor hydrert du er. Drikker du nok vann?



NÆRINGS- BALANSE

Når du forstår din aktuelle tilstand, kan du regne ut det daglige kaloriinntaket som kreves for å ha underskuddet eller overskuddet som er nødvendig for å nå målene dine.

En god balanse mellom karbohydrater, proteiner og fett når du spiser er ikke nok til å oppnå vekttap, vektøkning eller forbedre ytelsene dine, men det vil bidra til at du når målene dine mer effektivt.

Hvordan man best regulerer sitt daglige kaloriinntak varierer fra person til person. Ulike preferanser for matprodukter, arbeidstider, familieaktiviteter og sosiale arrangementer påvirker hvilken tilnærming som vil være bærekraftig på lang sikt. Hvis du har en tendens til å spise for mye mellom måltidene, kan det enkleste være å redusere eller fjerne disse. Hvis du har en tendens til å overspise til middag, kan dette være det første du bør endre. Hvis du spiser de fleste måltidene dine utenfor hjemmet ditt, kan forståelse og valg av sunnere alternativer være din løsning.

På samme måte er ikke alle likestilte når det gjelder hvor mye av de forskjellige makronæringsstoffene man bør innta. Men det finnes noen generelle retningslinjer:

NÆRINGS- BALANSE

PROTEINER

Proteiner er viktig for alle som trener for å vedlikeholde, reparere og bygge opp muskelvev. I tillegg har proteiner en viktig rolle for metabolisme og metthetsfølelse. Proteiner bør utgjøre 10-20 % av vårt daglig kaloriinntak. En god retningslinje er å inkludere protein i hvert måltid, fra en rekke matkilder som også inneholder nødvendige vitaminer og mineraler. Personer som trener styrke ofte, bør innta 1,2-2g protein per kg kroppsvekt for å støtte muskelreparasjon og restitusjon.

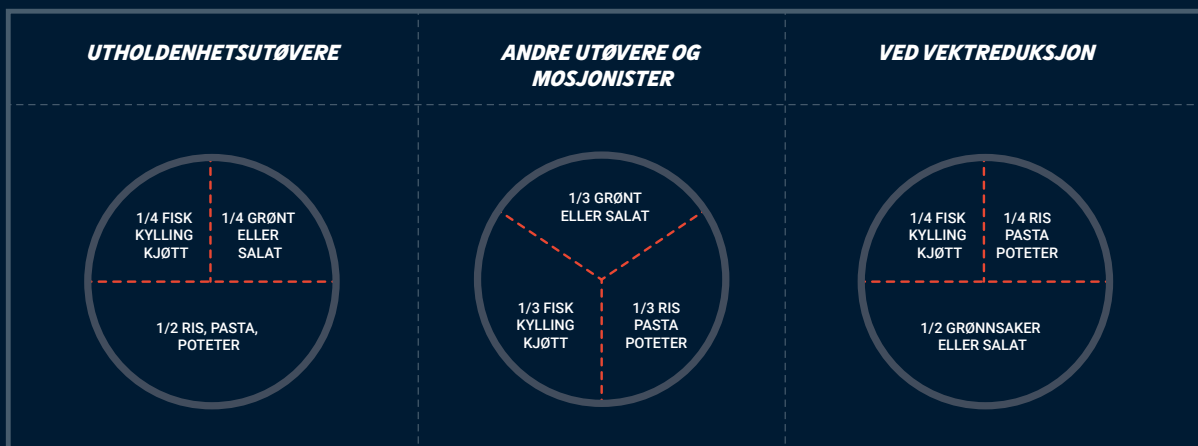
KARBOHYDRATER

Dette makronæringsstoffet gir mest fleksibilitet og justeringer avhengig av dine smakspreferanser og mål. 45-60 % av kaloriinntaket bør komme fra karbohydrater. Det er best å prioritere komplekse karbohydrater mens du minimerer forbruket av enkle bearbejdede sukkerarter og inkluderer matvarer som er rike på vitaminer og mineraler.

FETT

Fett bør ligge i området 25-40 % av daglig kaloriinntak. Hovedsakelig fra umettede fettsyrer som også dekker omega-3 og -6, mens du eliminerer eller minimerer transfettsyrer.

Det enkle visuelle hjelpemiddelet under kan være nyttig for å strukturere tallerkenen din i henhold til målet ditt.



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 various pieces of equipment visible in the background. The text 'NED I VEKT' is overlaid on the left side of the image.

**NED I
VEKT**

NED I VEKT

For å gå ned i vekt må kaloriforbruket være høyere enn inntaket. Det betyr å bevege seg mer, spise mindre eller en kombinasjon av de to. Det er utfordrende å utelukkende regne med økt fysisk aktivitet for å gå ned i vekt. Antall kalorier som forbrennes under trening blir ofte overvurdert. For eksempel er det mulig at du kun har forbrent 250 kalorier etter 30 minutter på en treningssykkel. Det kan også øke sultfølelsen. Det sies ofte at nøkkelen til vekttap finnes på kjøkkenet i stedet for i treningsstudioet.

Hvis du vil gå ned ett kilo kroppsfett, trenger du et nettounderskudd på ca. 7 700 kalorier sammenlignet med vedlikeholds nivået. Kroppsfett inneholder en andel vann, og derfor er estimatet under 9 000 kalorier. Hvor lang tid dette vil ta, avhenger av ditt daglige underskudd. Hvis du spiser 500 kalorier under vedlikeholds nivået per dag, kan du forvente et tap på 0,5 kilo per uke. Hvis du daglig inntar 250 kalorier under vedlikeholds nivået, kan du forvente å gå ned 0,5 kilo annenhver uke.

Når du reduserer ditt daglige kaloriinntak for å gå ned i vekt, anbefales det å starte med en reduksjon på rundt 500 kalorier om dagen. Dette er en myk overgang til nye spisevaner og du har muligheten til å justere ytterligere hvis fremgangen er langsommere enn forventet.

RETNINGSLINJER FOR VEKTTAP

1. Avgjør ditt daglige kaloriforbruk. Husk at for å øke styrketreningen, så må du bygge muskler. Dette må legges til ditt daglige kaloriforbruk.
2. Finn en måltidsfrekvens som passer til tidsplanen din og preferanser. Noen foretrekker å spise små måltider ofte og føler at dette bidrar til å opprettholde energinivået og kontrollere sulten. Andre foretrekker å spise færre, men større måltider.
3. Spis protein til alle måltider. Dette er enkel tilnærming for å sikre at du når 1,2-2 g per kg kroppsvekt.
4. Velg proteinkilder som inneholder alle essensielle aminosyrer som kjøtt eller egg.
5. Inkluder minst én porsjon grønnsaker i hvert måltid. Et høyere fiber- og næringsinntak støtter muskelreparasjon og vekst.
6. Omtrent en time før trening er det greit å innta enkle karbohydrater siden musklene er avhengige av denne energien under aktivitet. Det er imidlertid best å velge hele matvarer som hvit ris, poteter og frukt fremfor sukkerholdige, bearbejdede alternativer.
7. Drikk minst to liter vann om dagen



MUSKEL- VEKST

Bygge muskler krever det motsatte av vekttap, å spise mer kalorier enn vi bruker. Den store utfordringen med å bygge muskler er å sikre at kalorioverskuddet fører til mer muskler i stedet for lagring av fett.

Det krever rundt 5 000 kalorier for å bygge opp én kilo muskler. Generelt kan menn oppnå maks 1 kilo muskel per måned, og kvinner kan oppnå ca. 0,5 kilo. Denne forskjellen mellom menn og kvinner i kapasitet til å bygge muskler, skyldes i stor grad at menn har høyere testosteronnivåer, et hormon som spiller en avgjørende rolle i muskelvekst. For å nå disse grensene, ligger nødvendig økning i daglig kaloribehov bare litt over vedlikeholds nivåene, vanligvis ikke mer enn 200-300 kalorier.

Å bygge muskler og begrense fettøkningen avhenger av flere faktorer i tillegg til et energioverskudd. Det viktigste er å innta tilstrekkelige mengder protein, siden dette er det viktigste næringsstoffet som kroppen vår trenger for å lage muskelvev. Andre faktorer er tilstrekkelig med hard trening og riktig restitusjon.

MUSKEL VEKST

RETNINGSLINJER FOR Å BYGGE MUSKLER:

- 1 Avgjør ditt daglige kaloriforbruk. Husk at for å øke styrketreningen, så må du bygge muskler. Dette må legges til ditt daglige kaloriforbruk.
- 2 Finn en måltidsfrekvens som passer til tidsplanen din og preferanser. Noen foretrekker å spise små måltider ofte og føler at dette bidrar til å opprettholde energinivået og kontrollere sulten. Andre foretrekker å spise færre, men større måltider.
- 3 Spis protein til alle måltider. Dette er enkel tilnærming for å sikre at du når 1,2-2 g per kg kroppsvekt.
- 4 Velg proteinkilder som inneholder alle essensielle aminosyrer som kjøtt eller egg.
- 5 Inkluder minst én porsjon grønnsaker i hvert måltid. Et høyere fiber- og næringsinntak støtter muskelreparasjon og vekst.
- 6 Omtrent en time før trening er det greit å innta enkle karbohydrater siden musklene er avhengige av denne energien under aktivitet. Det er imidlertid best å velge hele matvarer som hvit ris, poteter og frukt fremfor sukkerholdige, bearbeidede alternativer.
- 7 Drikk minst to liter vann om dagen.



***OPPRETTE OG
OPPRETTHOLDE ENDRING***

PLANLEGG PÅ FORHÅND

For å kunne trene så ofte du vil, kan det være nyttig å planlegge uken i forveien. Hvilke kroppdeler du vil trene eller øvelser vil du gjøre, hvilke spesielle hendelser er på programmet, når har du ledig tid, og så videre. Å lykkes med kostholdet går ut på det samme. Nøkkelen er å sette av tid når du vet hvordan uken din vil se ut, hvilke situasjoner som krever spesiell oppmerksomhet, og når du ikke er sulten.

Ved å planlegge kan du sikre at du har sunne og næringsrike alternativer tilgjengelig hele dagen. Dette kan hindre deg i å foreta impulsive matvalg når du føler deg sulten, samt redusere sannsynligheten for å spise usunn snacks eller hurtigmat. Du blir også mer oppmerksom på matvalgene dine og lærer å ta sunnere valg mer konsekvent og oppretter langsiktige vaner. En annen fordel med planlegging er at du sparer både tid og penger.

Her er noen tips til hvordan du planlegger måltidene dine:

- **Planlegg måltider etter timeplanen din:** Sjekk timeplanen din og planlegg måltider deretter. Hvis du har en travel uke fremover, planlegg måltider som kan forberedes på forhånd. Hvis du deltar på sosiale tilstelninger, sjekk hvilke sunne alternativer du kan velge eller ta med.
- **Planlegg matinnkjøp:** Når du planlegger uken, skriv ned du hva du trenger å kjøpe for å tilberede måltidene du vil ha. Gå i butikken én gang i uka for å handle inn alle varene du trenger. Jo færre ganger du handler, jo færre situasjoner med fristelser for å ta usunne valg.
- **Lag mat for hele uken:** Finn oppskrifter på mat du liker, som passer dine næringsmål, og som kan tilberedes i store mengder og porsjoneres i løpet av uken.
- **Bruk krydder:** Krydder og urter har generelt få kalorier og tilfører tonnevis av smak og kan forvandle de samme basisingrediensene til et helt annet måltid. For eksempel kan du bruke brun ris som base, legge til svarte bønner, avokado og salsa til en meksikansk rett, eller legge til kikerter, agurk og tahini for en middelhavsvri.

Nedenfor finner du noen sunne, flerbruksingredienser for handlelisten din:



- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Laks | <input checked="" type="checkbox"/> Krydder |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tunfisk | <input checked="" type="checkbox"/> Magert kjøttpålegg |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fiskekaker | <input checked="" type="checkbox"/> Havregryn |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kyllingbryst | <input checked="" type="checkbox"/> Byggryn |
| <input checked="" type="checkbox"/> Magert svinekjøtt | <input checked="" type="checkbox"/> Quinoa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Egg | <input checked="" type="checkbox"/> Fullkornspasta |
| <input checked="" type="checkbox"/> Skyr | <input checked="" type="checkbox"/> Lett cottage cheese |



BEVISSTHET

Hvordan vi spiser er ofte knyttet til vaner eller ubevisste handlinger. Ved å være mer bevisst når du spiser, kan du finne måter å endre vanene dine på:

Tidsbasert spising: Når vi spiser styres ofte av vaner eller tilgjengelighet i stedet for sult. Hvis matdagboken din avdekker et regelmessig spisemønster, gjenspeiler det om du spiser når du er sulten eller av vane.

Trøstespising: Et annet mønster å sjekke i matdagboken din, er om du spiser på grunn av emosjonelle vanskeligheter. Noen ganger bruker vi mat for å takle følelser som stress, kjedsomhet, angst eller tristhet. Hvis matdagboken din avdekker slike mønstre, tenk over om du virkelig er sulten eller har en følelsesmessig trang når du føler deg fristet til å spise mellom dine planlagte måltider.

Tallerkenstørrelser: Store tallerkener kan føre til at vi spiser mer, fordi det virker som det er lite mat på den. Vi pleier å fylle tallerkenen, og en stor tallerken kan ta mer mat. For å bekjempe dette, kan vi fylle halvparten av tallerkenen med grønnsaker eller salat før vi legger annen mat på den. Dette gir oss ikke bare sårt tiltrengte grønnsaker, men forhindrer også at vi overdriver kaloririke alternativer.



BEVISSTHET

Tømme tallerkenen: Barn læres ofte opp til å spise opp maten sin og får ros for å gjøre det. Men denne vanen kan være skadelig for voksne, spesielt med store restaurantporsjoner og miljømessige signaler som oppmuntrer til overspising. Vær oppmerksom på porsjonstørrelser og ikke føl deg forpliktet til å spise opp alt på tallerkenen din. Stopp når du føler deg mett.

Matbarrierer: Et enkelt og nyttig tips er å gjøre det vanskelig å få tilgang til eller innta usunn mat. For eksempel kan det være å ikke ha serveringsfat ved middagsbordet, unngå restauranter som stort sett har usunne menyer, fjerne eller skjule usunn snacks hjemme. Matbarrierer reduserer fristelser og utfordringer av viljestyrke, øker ansvarlighet og kan hjelpe deg til å få kontroll over spisevanene dine.

Ta det med ro: Alle som har tatt en paracet vet at effekten ikke er umiddelbar. Det er en tidsforsinkelse mellom å svelge pillen og føle virkningen. Det samme gjelder for spising. Det tar omtrent 20 minutter for kroppen å signalisere til hjernen at den er mett, noe som betyr at å spise for fort lett kan føre til overspising. Ta det rolig og vær bevisst på hvordan du føler deg mens du spiser. En strategi er å telle hvor mye du tygger, og tygge hver matbit minst ti ganger. Over tid blir det en vane å tygge mer. Når du spiser sammen med andre, prøv å begynne å spise først og bli ferdig sist, noe som naturlig senker tempoet ditt.



PERIODISK FASTE

Periodisk faste er en populær tilnærming til vekttap og som innen helse som har fått mye oppmerksomhet de siste årene. Kjernen for periodisk faste er ganske enkelt et spisemønster som innebærer vekslende perioder med faste og spising. Det er en enkel tilnærming som kan tilpasses individuelle behov og preferanser.

Det er mange måter å praktisere periodisk faste på, men en vanlig metode er 16/8-tilnærmingen. Dette innebærer å faste i 16 timer og deretter spise i løpet av en 8-timers periode. For eksempel kan du hoppe over frokosten og spise alle måltidene dine mellom kl. 12.00 og 20.00. En annen populær tilnærming er 5:2-metoden, som innebærer å spise normalt i fem dager og deretter begrense kalorier i to ikke-påfølgende dager mens du holder deg innenfor et ukentlig kalorimål.

Begrensning av spiseperioder kan gjøre det lettere å innta færre måltider og snacks i løpet av dagen. Det har også blitt antydnet at periodisk faste reduserer betennelse, senker blodtrykket og forbedrer kognitiv funksjon.

Noen opplever også at faste kan øke energinivået og forbedre humøret.

Hvis du vurderer periodisk faste, er det viktig å snakke med legen din eller en ernæringsfysiolog for å forsikre deg om at det er trygt for deg. Periodisk faste er ikke alltid passende for alle, spesielt hvis du har en historie med spiseforstyrrelser eller visse helseproblemer.



SOSIAL SPISING

Mange av spisevanene våre påvirkes av miljøet vårt, og sosial spising kombinerer to gode overtalere: sosial innflytelse og distraksjon. Sosialt samvær innebærer ofte mat. Å gå ut for å drikke, spise lunsj eller delta på sammenkomster betyr vanligvis å være omgitt av fristende mat som kan få deg til å spore av. Du kan føle deg isolert av å holde seg til planen din når alle rundt deg koser seg med mat.

Ved å planlegge og ta smarte valg, kan du fortsatt nyte sosiale sammenkomster uten å ofre fremgangen din. Hvis du spiser ute, se på menyen på forhånd og planlegg hva du skal bestille. Velg magre proteinkilder som kylling, hvit fisk eller magert kjøtt, samt sunne karbohydratalternativer som grønnsaker og begrens usunt fett.

Noen ganger har du lyst til å unne deg litt ekstra eller du vet at det vil være få sunne alternativer. I slike situasjoner kan du fortsatt holde på næringsmålet ditt ved å justere de andre måltidene dine for dagen.

Hvis det å spise ute eller bestille mat gjør det vanskelig å holde deg til målet ditt, kan det være nyttig å holde styr på kostnadene ved å spise ute. Å tilberede og spise flere måltider hjemme kan være gunstig for både treningsmålene dine og lommeboken din.

Familiemåltider kan noen ganger være utfordrende. Det er hyggelig å samles og spise sammen, men maten er ikke alltid i tråd med næringsmålene dine. Hvis du kjenner til denne utfordringen, kan det være lurt å involvere deg i planleggingen og forberedelsene for å gjøre det sunnere for alle og å moderere mengden du spiser.

CRAVINGS

Cravings er vanlig når vi justerer hva, hvordan og når vi spiser. Kroppen din er vant til dine spisevaner og kan vegre seg mot forandring. En vanlig årsak til cravings er overgangen fra en rutine med mye sukkerrik mat til sunnere alternativer. Når du spiser mat med høyt sukkerinnhold, frigjøres dopamin i hjernen din som får deg til å føle deg vel. Over tid blir hjernen din vant til all denne dopaminen, og når den fjernes fører det til cravings. En annen grunn er blodsukkerregulering. Når du spiser mat med høyt sukkerinnhold, øker blodsukkernivået ditt, etterfulgt av et krasj. Dette kan føre til at du føler deg trøtt og sulten, slik at du føler trang til mer sukker.

Det er viktig å vite at du kan forvente cravings når du justerer kostholdet. Og det er viktig å gjenkjenne hvorfor de skjer og hvordan man skal reagere.

Det er enkelte ting du kan gjøre for at cravings kan bli mer håndterlig

Vær forberedt: Ha sunn snacks lett tilgjengelig, sammen med en vannflaske.

Få nok søvn: Mangel på søvn kan øke sult og cravings, så pass på å få syv til åtte timer søvn per natt.

Hold deg aktiv: Delta i aktiviteter som holder kropp og sinn opptatt, for eksempel trening, lesing eller tid med venner og familie.

Ikke hopp over måltider: Å hoppe over måltider kan føre til økt sult og cravings, så sørg for å spise regelmessig.

Håndtere stress: Stress kan utløse cravings, så prøv å holde deg rolig og fokusert.

Tillat deg selv godbiter: Å aldri tillate deg å spise gode ting du liker, kan føre til frustrasjon på grunn av begrensningene. Tillat deg selv godbiter i små porsjoner, av og til.

Det viktigste er å huske at det tar tid for kropp og sinn å tilpasse seg. Men med tålmodighet og utholdenhet kan du overvinne cravings og utvikle sunnere matvaner.



OPPSKRIFTER

GOD MORGEN CHIA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Når man har lyst på en ekstra god frokost eller mellommåltid er chiapudding perfekt, men det finnes mange ulike oppskrifter. Her kommer derfor en klassisk basisoppskrift med vanilje som passer de aller fleste toppinger.

INGREDIENSER

1-2 ss chiafrø
1 dl kokosmelk / valgfri melk
1/2 ts vaniljesukker

Liten klype sukker/annen søtning dersom du vil tilsette litt mer søt smak.

SLIK GJØR DU

Bland alt sammen og sett i kjøleskapet 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?

NYT!

HAVREGRØT MED HAVREKLI, VALNØTTER OG BANAN



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Klassisk frokostlading! Bland din egen fibergrøt av havregryn og havrekli – begge er rike på betaglukaner og har kolesterolsenkende effekt.

INGREDIENSER

1 banan
10 valnøttkjerner
2 dl lettmeik
1 dl havregryn
0,5 dl havrekli
3 dl vann
1 egg

SLIK GJØR DU

Kok opp vannet og rør i havregryn og havrekli. La småkoke i ca. 5 minutter på lav varme. Hvis du vil ha søt smak på grøten, lar du bananen koke med, ellers sparer du den til serveringen. Ha i ett egg når grøten er ferdigkokt. Rør om raskt og la egget varmes opp under omrøring i et halvt minutt. Server med melk, valnøtter og banan.

KYLLINGGRYTE MED FETAOST



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hver minste muskelspenning krever kalsium. Hvis vi får i oss for lite kalsium fra kosten, tar kroppen det i stedet fra skjelettet. Fetaosten i denne kyllinggryten inneholder kalsium.

INGREDIENSER

1 fedd hvitløk
6 sjalottløk
800 gram hakkede tomater i boks
3 spiseskjeer rapsolje
150 gram feta
900 gram kyllingfilet
3 gram salt

SLIK GJØR DU

Kyllinggryte

Press hvitløken og finhakk løken. Fres hvitløk, løk og olje i noen sekunder i en gryte, gjerne av støpejern. Salt kyllingen og brun i gryten. Hell i vin og la småkoke i 5 minutter. Ha i tomater og la småkoke på svak varme i 10 minutter. Ha i fetaost ett minutt før servering. Server gryten med rårís (eller fullkornsrís) og hvitkålsalat.

Hvitkålsalat

Høvl hvitkålen med ostehøvel. Skjær aprikosene i skiver og bland med hvitkålen. Salt lett og ha i eple-sidereddik for å få en syrlig smak.

Rårís (eller fullkornsrís)

Kok som angitt på pakken.

LAKS MED CASHEWDEKKE OG MATHAVRESALAT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Cashewnøtter er rike på magnesium, som trengs for å aktivere enzymer i energiomsetningen som er nødvendige for både styrke og utholdenhet.

INGREDIENSER (4 PERS)

600 g laksefilet
1 ts rapsolje til steking

Cashewdekke:

2 dl cashewnøtter
1 hvitløksfedd
revet skall fra 1 lime
1 ½ ss søt chilisaus
30 g romtemperert smør

Mathavresalat:

3 dl mathavre
½ purreløk
1 ts rapsolje
1 krm salt
1 krm svart pepper
1 pk cherrytomater (250 g)
1 pk svarte bønner (230 g avrent vekt)

Pynt:

Limebåter

LAKS MED CASHEWDEKKE OG MATHAVRESALAT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 175 °C.

Stek laksen i stekepanne på middels varme i ca. 3–4 minutter på hver side til den nesten er helt ferdig.

Cashewdekke

Grovhakk cashewnøttene, press hvitløken og bland med revet limeskall, søt chili og romtemperert smør. Legg laksen i en ovnsform, ha over cashewrøren og la stå i ovnen i 4–5 minutter.

Mathavresalat

Kok mathavren som anvist på pakken. Strimle purreløken og fres den 2–3 minutter i olje. Krydre med salt og svart pepper. Del cherrytomatene i to, skyll bønnene og bland alle ingrediensene i den nykokte mathavren.

Server laksen med mathavresalat og pynt med en limebåt.

SOLSIKKEFRØPANERT KYLLINGFILET MED BØNNESALAT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Bønner og frø gir denne næringsrike retten masse gode karbohydrater

INGREDIENSER (4 PERS)

Solsikkefrøpanert kyllingfilet:

900 g kyllingfilet
3 ss soyasaus
1 ½ dl solsikkefrø
2 ts rapsolje til steking
1 ½ krm svart pepper

Sitronyoghurt:

Revet skall av ½ sitron
½-1 hvitløksfedd
2 dl matyoghurt
1 krm salt
1 krm svart pepper

Bønnesalat:

15 aspargeser (ca. 300 g)
2 ss rapsolje til steking
1 pk svarte bønner (230 g avrent vekt)
1 pk røde bønner (230 g avrent vekt)
1 pose italiensk salatblanding (70 g)
1 pk cherrytomater (250 g)
½ agurk
1 ss rapsolje

Tilbehør:

4 skiver grovbrød
5 g smør/margarin per skive

SOLSIKKEFRØPANERT

KYLLINGFILET MED BØNNESALAT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



SLIK GJØR DU

Solsikkefrøpanert kyllingfilet:

Hell soyasaus og solsikkefrø i hver sin skål. Del filetene så de blir halvparten så tykke, og vend dem først i soyasaus, deretter i solsikkefrø. Fres kyllingen i rapsolje i ca. 3-4 minutter på lav til middels varme på hver side, til den får litt farge og blir gjennomstekt. (OBS: Solsikkefrøene brenner seg lett, så bruk ikke for høy varme.) Krydre med svart pepper.

Sitronyoghurt:

Vask sitronen grundig (velg gjerne økologisk sitron når du bruker skallet). Riv det ytterste av sitronskallet og ha det og hvitløken i matyoghurten. Smak til med salt og pepper.

Bønnesalat:

Del aspargesen i mindre biter og fres i rapsolje i ca. 5 minutter. Skyll bønnene, del cherrytomatene på midten og skjær agurken i terninger. Bland ingrediensene til salaten i en stor skål og ha over litt rapsolje.

Server den solsikkefrøpanerte kyllingfileten med bønnesalat, sitronyoghurt og grovbrød.

PURRE- OG FENNIKELSUPPE MED RISTEDE HASSELNØTTER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hasselnøtter har en god fettsammensetning med mye umettede fettsyrer som er bra for hjerte og blodkar.

INGREDIENSER (4 PERS)

Purre- og fennikelsuppe:

2 store fennikler
1 stor purre
3 ss olivenolje til steking
1 krm salt
1 krm svart pepper
ca. 8 dl vann + 1 grønnsaksbuljongterning
2 dl matfløte

Garnering:

1 dl hasselnøtter

Tilbehør:

3 skiver grovbrød / person
Per brødslike:
5 g lettmargin
2 skiver lettost (16 %)
2 paprikaringer

SLIK GJØR DU

- Grovhakk fennikel og purre, og fres i olje i en stor kasserolle i 2–3 minutter. Krydre med salt og pepper.
- Tilsett vann (slik at fennikel og purre så vidt dekkes) og buljongterning. La småkoke under lokk i ca. 10 minutter.
- Grovhakk hasselnøttene, og rist dem i en tørr panne.
- Trekk kasserollen av varmen og miks suppen i en blender. Tilsett fløten, og rør om.
- Pynt suppen med tørristede hasselnøtter og server med brød og pålegg.

VEGETARLASAGNE MED COTTAGE CHEESE OG PESTO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Denne lasagnen er en perfekt restitusjonsmiddag etter en hard treningsøkt, ettersom den gir deg de riktige mengdene av både karbohydrater og protein.

INGREDIENSER (4 PERS)

Tomatsaus:

- 1 gul løk
- 1 squash
- 1 ss rapsolje
- 1 ss basilikum
- 1 krm salt
- 1 krm svart pepper
- 500 g hakkede tomater (spar ca. 1 dl til toppingen)

Ostesaus:

- 2 dl revet letthvitost (16 %) (spar 1 dl til toppingen)
- 750 g cottage cheese (4,3 %)
- ¾ dl pesto

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 200 °C.

Tomatsaus: Finhakk løk og skjær squash i terninger. Fres i ca. ett minutt i rapsolje og tilsett krydder og hakkede tomater.

Ostesaus: Riv ost grovt og bland med cottage cheese og pesto.

Ha litt rapsolje i en ovnsform og legg noen lasagneplater i bunnen. Legg tomatsaus, ostesaus og lasagneplater lagvis. Avslutt med lasagneplater og topp med knuste tomater, skivede cherrytomater, revet ost og basilikum. La stå i ovnen i ca. 20 minutter.

Server lasagnen med agurkterninger.

TOMATSUPPE MED KREPSEHALER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hjemmelaget tomatsuppe full av antioksidanter!.

INGREDIENSER (4 PERS)

Tomatsuppe:

- 1 gul løk
 - 1 hvitløksfedd
 - 3 ss rapsolje
 - 1 ss basilikum
 - 1 ss timian
 - 1 krm salt
 - 1 krm svart pepper
 - 800 g hermetiserte cherrytomater
 - 3 dl vann
 - 2 dl crème fraîche
 - 340 g avrente krepsehaler
- Garnering: ferske basilikumblader

Tilbehør:

- 3 skiver grovbrød
- Per brødskive:
- 5 gram smør/margarin
 - 2 lettosteskiver (16 %)

SLIK GJØR DU

- Finhakk gul løk og press hvitløk. Fres i varmpresset rapsolje til løken er gjennomsiktig og krydre med basilikum, timian, salt og pepper. Tiltsett hermetiserte cherrytomater og vann og kok opp. La småkoke i ca. 5 minutter.
- Trekk kasserollen av platen og tiltsett crème fraîche. Miks suppen med f.eks. en stavmikser.
- Server suppen med krepsehaler, basilikumblader og brød med pålegg.

GRØNN SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Bytt ut din tradisjonelle frokost med en deilig, grønn smoothie bowl!

INGREDIENSER

1 stk frossen banan
2 stk frossen kiwi
3 stk grønn eple
1 stk avocado
200 gram spinat
2 spiseskjeer sitronjuice
Melk eller mandelmelk

SLIK GJØR DU

Bland alt sammen i blenderen, tilsett melken til slutt til ønsket konsistens.

CASHEWBOLLE MED LIME OG LAKKRIS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Dette er en skikkelig energibombe, perfekt som mellommåltid. Inneholder proteiner og karbohydrater og andre sunne stoffer.

INGREDIENSER (FOR 22 BOLLER)

1 dl cashewnøtter (100 g)
20 økologiske aprikoser (150 g)
½ dl kokosmasse (20 g)
1 limefrukt
1,5 ts rålakrispulver

SLIK GJØR DU

Bland cashewnøtter, aprikoser og kokosmasse til en grynete masse. Tilsett lakrispulver og limesaft, og bland godt. Form 22 energiboller. Fire boller tilsvarer en porsjon. Bollene kan oppbevares i cirka 1 uke i kjøleskap og passer fint til å fryses ettersom de tiner relativt fort.

MANGO

SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Et fristende mellommåltid med deilig kremete konsistens! Her har du en supergod, enkel oppskrift for alle oss som elsker mango!

INGREDIENSER

1 frossen banan

2 dl mango (frossen)

Liten skvett sitron (best om du fryser inn i en terning)

Kokosmelk etter ønske til du får en kremete konsistens. Du kan bruke melk, mandelmelk eller annen væske ut ifra hva du selv ønsker.

SLIK GJØR DU

Miks alle ingrediensene og topp med banan, mango og kokosflak.

MANGOSMOOTHIE

MED SPINAT OG BASILIKUM



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Har du problemer med å få i deg de anbefalte 500 grammene frukt og grønt om dagen? Med denne smoothien er du halvveis til målet. Den er også utmerket for både barn og voksne som ikke liker grønnsaker.

INGREDIENSER

2 dl frossen mango (ca. 100 g)
50 g babyspinat
1 håndfull ferske basilikumblader
1 liten banan
1/2 dl vann

SLIK GJØR DU

Miks mango, babyspinat, basilikum og banan sammen med litt vann i en blender.

CHOCOLATECHIP COOKIE-BALLS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Liker du kakerøren bedre enn selve kakene? Da må du virkelig prøve denne oppskriften, disse cookie-ballene er så gode og superenkle å lage på bare 10 min. Perfekt både som snacks til kaffen eller dessert etter helgemåltidet.

INGREDIENSER

1 spiseskje proteinpulver med sjokoladesmak
115 gram kikerter
55 gram hvetemel
1 spiseskje kokosolje
2 spiseskjeer peanøttsmør
Mørk sjokolade i biter

SLIK GJØR DU

Bland alle ingredienser bortsett fra mørk sjokolade i en kjøkkenmaskin. Bland så inn hakket mørk sjokolade. Rull til boller, klare til å nytes!

BRINGEBÆR- OG LIMEIS



Breakfast



Dinner



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

200 g frosne bringebær
1 banan (ikke for moden)
¼-½ lime

SLIK GJØR DU

Bland frosne bringebær og banan. Smak til med presset lime. Server straks med limebåter!

GRØNNKÅL- CHIPS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Et godt og sunnere alternativ til chips fra butikken.

INGREDIENSER

120 g grønnkålblader (ca. 200 g grønnkål med stilker)
3 ss olivenolje eller sesamolje
1,5 krm salt
2 ss chiliflak
2 ss løkpulver (uten salt)
2 ss hvitløkspulver

SLIK GJØR DU

Sett ovnen på 75 grader
Legg bakepapir på en stekeplate
Plukk grønnkålbladene av den grove stilken, riv bladene i mindre biter, og legg dem på platen
Dryss over med olje og tilsett krydder etter eget valg. Masser inn oljen og krydderne slik at det blir jevnt fordelt over grønnkålbladene
Sett platen midt i ovnen i ca. 45 minutter. Server med en gang, eller oppbevar på et tørt sted

SJOKOLADEKULER UTEN RAFFINERT SUKKER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



INGREDIENSER TIL 20-25 KULER

15-20 dadler (uten kjerner)
3-4 dl havregryn
Noen skvetter svart kaffe
2 ss kakao
2 dl kokosolje
Et glass vann
Kokosmasse eller kakao

SLIK GJØR DU

Bland dadler og havregryn med en stavmikser eller kjøkkenmaskin
Tilsett kaffe, kakao og vann
Smelt kokosoljen, og tilsett den i røren
Rull til små, kompakte kuler, og rull deretter i kokos eller kakao

RÅ

SNICKERSKAKE



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



INGREDIENSER

Til bunnen:

- 150 g gram ferske, steinfrie dadler
- 1,5 dl ristede hasselnøtter
- 1 dl revet kokos
- 3 ss kakao
- 1,5 ss vann

Fyll 1

- 150 g usøtet peanøttsmør
- 75 g ferske, steinfrie dadler
- 3 ss kokosolje
- 2 ts vaniljeekstrakt eller pulver

Fyll 2

- 150 g usøtet peanøttsmør
- 1,5 dl kokosmelk, det hvite, faste øverst i boksen
- 2 ss honning
- 1 ts vaniljeekstrakt eller pulver

Topping

- 1 dl grovhakkede peanøtter
- 50 g mørk sjokolade, uten melk

RÅ

SNICKERSKAKE



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



SLIK GJØR DU

Bunn: Bland sammen alle ingrediensene. Smør en 20X20 cm stor form med kokosolje, og kle med bakepapir så kantene og bunnen er dekket. Dette er for at røren er lettere å arbeide med på bakepapir. Trykk ut røren til et jevnt lag på bakepapiret.

Fyll 1: Bland sammen alt med stavmikser. Bre ut over bunnlaget.

Fyll 2: Bland dette sammen med resten av ingrediensene. Fordel røren på fyll 1.

Grovhakk 1 dl peanøtter, og strø over hele kaken. Smelt sjokoladen i vannbad og sprinkle over. Sett kaken i kjøleskapet så den blir kald. Skjær i ruter før servering.

GROVE HAVREVAFLER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Vi elsker vafler! Disse grove havrevaflene passer perfekt til helgefrokosten, og smaker helt fantastisk!

INGREDIENSER

100g havremel
50g fullkornsmel
2 ts bakepulver
1 klype salt salt
4 egg
1-1,5 dl melk
1 ss honning (flytende)
150 g skyr
1 ss smør (smeltet)

SLIK GJØR DU

Bland alle de tørre ingrediensene i en skål.
Tilsett melk, smeltet smør og honning, og rør godt om.
Tilsett ett egg om gangen – rør godt mellom hvert egg for å unngå klumper.
Tilsett tilslutt skyr og rør godt.
Stek vaflene i litt smør, til de er gylne.

HJEMMELAGET GRANOLA MED KAKAO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hvis du vil oppgradere toppingen på yoghurten eller havregrøten din kan du prøve denne nydelige granolaen:

INGREDIENSER

50 g havregryn
75 g solsikkefrø
50 g valnøtter
50 g mandler
30 g chiafrø
2 ss kakaopulver
1 ts kanel
1/2 ts vaniljesukker
1 klype salt
100 g honning

SLIK GJØR DU

Rør sammen kakao, kanel, vaniljesukker, salt og honning i en bolle.
Hell over nøtteblandingen og rør sammen.
Bak i ovnen i ca. 15 minutter på 150° varmluft.
Rør i granolaen halvveis i steketiden.

ENKLE OG SUNNE PANNEKAKER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Pannekaker er en stor favoritt hos mange, og kan lages i alle mulige varianter - med banan, søtpotet, havregryn, cottage cheese, nøtter eller spinat. Velg og vrak i innhold og tilbehør, alt etter hva du har tilgjengelig.

Her får du en superenkel oppskrift som tar deg 2 minutter å lage. Og med ingredienser du sikkert har i skapet.

INGREDIENSER

1 dl havregryn

1 dl vann

0,75 dl mel (spelt, rug, jyttemel, mandelmel, kokosmel, havremel - ta det du har)

1 egg

Litt søtning (Honning, sukrin, sukker)

Litt kardemomme

SLIK GJØR DU

Bland alt sammen og stek i en varm stekepanne med litt smør i.

Til fyll kan du bruke det du har av frukt og bær i kjøleskapet. Strø gjerne mandler, valnøtter eller kokos på og litt honning på toppen så er det en perfekt frokost, både til helg og hverdag.

SUNNERE BROWNIE

MED AVOCADO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Er du også glad i kake?

Prøv denne lekre brownien med avocado og silkemyk sjoko-krem som topping!

INGREDIENSER

1 moden avocado
50 g smør
40 g mørk sjokolade
100 g dadler
2 egg
2 ss kakaopulver
1 ss vaniljesukker
1/2 ss bakepulver
20 g valnøtter

SLIK GJØR DU

Bland dadler, avokado og egg i en skål og tilsett smeltet smør og sjokolade.

Tilsett kakao, vaniljesukker og bakepulver og rør godt.

Ha så i valnøtter og rør i deigen.

Stekes i ovnen i 15-20 minutter på 180 grader.

Imens lager du sjoko-krem, som du lager med avokado, smør, mørk sjokolade og kakao/honning/espresso etter smak.