

SATS

**PERSONLIG
TRÄNING**

**KOSTGUIDE
INCLUDED**



FÖRBÄTTRA DINA TRÄNINGRESULTAT MED RÄTT KOST

Träning är viktigt för att uppnå en hälsosammare och mer glädjefylld livsstil. Att enbart träna kommer dock bara att ta dig en bit på vägen mot ditt mål. De två andra främsta faktorerna är kost och återhämtning. Om du vill göra betydande framsteg mot att uppnå dina träningsmål, oavsett vilka de är, är kosten avgörande.

I den här guiden får du grundläggande information om ämnesomsättning, näringsämnen (kolhydrater, protein och fett), hur du bör äta utifrån dina mål samt tips på hur du skapar och behåller hälsosammare vanor. Vi har också inkluderat ett antal recept för inspiration.

Syftet med den här kostguiden är att ge information till personer som är vid god hälsa och inte har några medicinska tillstånd eller särskilda kostbehov. Det är viktigt att notera att den här guiden inte ger receptbelagda kostråd och inte bör ersätta råd som ges av medicinskt kunniga, t.ex. läkare eller registrerade dietister.

KOSTGUIDEN ÄR AVSEDD ATT ANVÄNDAS I KOMBINATION MED TRÄNING TILLSAMMANS MED EN PERSONLIG TRÄNARE.

VIKTIGA PUNKTER

ATT KOMMA IHÅG

Det tar tid att ändra sina vanor, men med tålamod och ihärdighet kan du utveckla hälsosammare vanor som hjälper dig att nå dina mål.

Nedan följer åtta viktiga rekommendationer som du kommer att få lära dig mer om.

- 1** Betrakta proteiner som byggstenar som hjälper till att bygga upp och reparera muskler, kolhydrater som det primära bränslet för fysisk aktivitet och fett som en bränslekälla samt för lagring av överskottsenergi.
- 2** Fastställ din dagliga kaloriförbrukning och anpassa ditt intag efter dina mål (gå ner i vikt, bygga muskler eller underhålla).
- 3** Sträva efter ett balanserat förhållande mellan makronäringsämnen (protein, kolhydrater och fett) som är anpassat till ditt mål och din träningsnivå.
- 4** Konsumera tillräckligt med protein för att stödja uppbyggnad och reparation av muskler, särskilt om du ägnar dig åt frekvent styrketräning.
- 5** Planera dina måltider och mellanmål i förväg så att du har tillgång till hälsosamma och näringsrika alternativ under hela dagen.
- 6** Observera när och varför du äter och försök att bryta dåliga vanor som känslomässigt ätande, tidsbestämt ätande och att äta för snabbt.
- 7** Gör smarta val när du äter ute eller deltar i sociala evenemang, till exempel genom att välja magra proteinkällor och hälsosamma kolhydrater.
- 8** Ät med måtta och kontrollera portionerna, även under familjemiddagar eller vid speciella tillfällen.

LÄS VIDARE FÖR ATT FÖRDJUPA DIG I OCH TA KONTROLL ÖVER DIN KOST!



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

MAT OCH ENERGI

Näringsämnen och kalorier
Kolhydrater
Protein
Fett
Vätskebalans
Vitaminer och mineraler

ATT FÖRSTÅ OCH ANPASSA DIN KOST

Energibalansen
Din nuvarande status
Näringsbalans
Viktninskning
Bygga muskler

ATT INFÖRA OCH UPPRÄTTHÅLLA FÖRÄNDRING

Planera i förväg
Medvetenhet
Periodisk fasta
Socialt ätande
Cravings

RECEPT

***MAT OCH
ENERGI***



NÄRINGSÄMNINGEN OCH KALORIER

Vår mat består huvudsakligen av tre makronäringsämnen, näringsämnen som dagligen behövs i stora mängder. Dessa är **kolhydrater**, **fett** och **protein**.

Vi behöver dessa ämnen för att reglera flera processer i kroppen, inklusive att tillhandahålla energi under träning och för att bygga upp muskler och vävnad. Dessa näringsämnen hjälper också till att reglera om vi går upp eller ner i vikt. Generellt gäller att om vi äter mer än vi gör av med ökar vår kroppsvikt. Om vi äter mindre än vi gör av med minskar vår kroppsvikt.

Den mat vi äter transporteras genom matsmältningskanalen där den bryts ned och tas upp i tarmarna och organen. Överskott av alla makronäringsämnen lagras i kroppen som kroppsfett.

Det finns ytterligare en energigivande substans, **alkohol**. Eftersom alkohol inte innehåller någon näring, utan endast energi, betraktas det inte som ett makronäringsämne. Det är dock viktigt att ha i åtanke när man uppskattar kaloriintaget.

En kalori är den energi som kroppen behöver för att öka temperaturen i 1 gram vatten med 1 grad Celsius. De fyra näringsämnena innehåller olika mängder energi per gram. Därför beror vårt totala energiintag till stor del på hur vi kombinerar näringsämnena.

ANTAL KALORIER PER GRAM NÄRINGSÄMNINGEN

MAKRONÄRINGSÄMNINGEN

FETT	9 KAL
PROTEIN	4 KAL
KOLHYDRATER	4 KAL
ALKOHOL	7 KAL



KOLHYDRATER

Kolhydrater är viktiga för både hjärnans funktion och den allmänna hälsan och är vår främsta källa till energi för kroppen, särskilt vid fysisk aktivitet. Kolhydrater bryts ner till glukos som tillför energi till våra celler. Kolhydrater kan delas in i två grupper: **enkla** och **komplexa**. Båda är fördelaktiga om de intas med måtta och tillsammans med proteiner och fett.

- **Enkla kolhydrater:** Bryts snabbt ner och är snabba energikällor. Bra källor till enkla kolhydrater är bananer, vindruvor, äpplen, apelsiner och honung.
- **Komplexa kolhydrater:** Bryts ner långsammare och tar längre tid att smälta, vilket gör att vi känner oss mätta längre. Bra källor är fullkornspasta och spannmål, råris, baljväxter och grönsaker som sötpotatis, squash och bladgrönsaker.

Oprocessade livsmedel är i allmänhet en bättre kolhydratkälla än processade livsmedel som innehåller mycket tillsatt socker.

Fiber är en typ av kolhydrater som finns i växtbaserade livsmedel som frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, baljväxter, nötter och frön.

Jämfört med andra kolhydrater är fibrer svårare för matsmältningssystemet att bryta ner och tillgodogöra sig. Därför tar vi upp färre kalorier per gram än vad vi gör med andra kolhydrater. Generellt innehåller kolhydrater 4 kalorier per gram. Fiber innehåller 2 kalorier per gram.

Förutom att fiber ger färre kalorier, vilket bidrar till viktminskning, främjar det matsmältningen, minskar risken för kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar och typ 2-diabetes och ökar mättnadskänslan.

Kolhydrater är den mest varierande livsmedelskällan där den allmänna rekommendationen är att 45–60% av kaloriintaget bör komma från detta makronäringsämne. Närmare 60% är mest relevant för idrottare och andra mycket aktiva personer med hög energiförbrukning som kontinuerligt behöver fylla på sina reserver.



PROTEIN

Protein är essentiellt eftersom det har flera viktiga funktioner i kroppen. Dessa omfattar att stödja tillväxt, underhåll och reparation av celler, producera enzymer och hormoner samt stärka immunförsvaret.

Proteiner består av aminosyror, vilka är de grundläggande byggstenarna. Nio är "essentiella" eftersom kroppen inte kan producera dem själv utan de måste tillföras via födan.

Protein kan delas in i två grupper: **fullvärdiga** och **ofullständiga proteiner**.

- **Fullvärdiga** proteiner innehåller alla nio essentiella aminosyror i tillräckliga mängder för att främja tillväxt och utveckling. Animaliska proteinkällor, som kött, ägg och mjölk, är fullvärdiga och mycket biotillgängliga vilket innebär att kroppen lätt kan smälta och metabolisera dem.
- **Ofullständiga proteiner**, å andra sidan, har brist på en eller flera essentiella aminosyror. De flesta plantbaserade proteiner är ofullständiga, men deras aminosyraprofiler kan kompletteras genom att kombinera dem med andra proteinkällor.

Ett gram protein ger 4 kalorier energi. Normalt är proteiner inte den primära energikällan (såvida det inte finns en brist på rätt näringsintag eller underintensiv fysisk aktivitet).

Den allmänna rekommendationen är att 10–20% av kaloriintaget bör komma från proteiner. Vid frekvent styrketräning rekommenderas ett intag av 1,2–2 g protein per kg kroppsvikt för att stödja muskelreparation och återhämtning. Ett enkelt sätt att uppnå detta är att tillföra protein till varje måltid.

Olika metoder kan användas för att uppnå det rekommenderade proteinintaget. Här ges en uppskattning av den mängd som behövs för att få i sig 20–25 gram protein från olika livsmedelskällor.

Livsmedel	Mängd som måste konsumeras för att uppnå 20–25 g protein	Livsmedel	Mängd som måste konsumeras för att uppnå 20–25 g protein
 Tonfisk (kons. i vatten)	100g	 Yoghurt	5 dl
 Kokta ägg	3 ägg	 Räkor	100g
 Nötkött	100g	 Kyckling med skinn	100g
 Mjök	6 dl	 Kokt torsk	100g



FETT

Fett är en nödvändig energikälla för kroppen och har flera viktiga funktioner. Fett runt de inre organen i buken skyddar och stödjer dem samtidigt som det fungerar som en stötdämpare. Det hjälper också till att isolera kroppen, upprätthålla kroppstemperaturen och gör att vi kan tillgodogöra oss fettlösliga vitaminer samt verkar som byggstenar i cellstrukturen.

Fettsyror är de grundläggande byggstenarna i fetter. Det finns två övergripande typer av fettsyror: **mättade** och **omättade**.

- **Omättade fettsyror** kan vara enkelomättade eller fleromättade och finns i livsmedel som fet fisk, t.ex. lax eller makrill, avokado, nötter och oliver. Dessa typer av fetter har visat sig ha positiva effekter på hjärt- och kärlhälsan, kolesterolnivåer, inflammationer och ämnesomsättningen.

Två typer av omättade fettsyror anses vara **essentiella fettsyror**. Vilket innebär att kroppen inte kan producera dem och att de måste intas från det vi äter. Dessa är omega-3 som finns i fet fisk som lax eller valnötter och omega-6 som finns i äggula, mandlar och solrosolja. Essentiella syror stöder bland annat hjärnans funktion, immunförsvarets funktion och hjärt- och kärlhälsan.

- **Mättat fett** finns i livsmedel som rött kött, smör, ost och kokosolja. Dessa typer av fetter tenderar att ha mindre gynnsamma effekter på hjärtats hälsa, kolesterolnivåer, inflammationer och ämnesomsättningen. På grund av detta rekommenderas det generellt att främst konsumera fett från omättade källor.

Transfettsyror är viktiga att känna till. Dessa är en typ av omättade fetter som manipulerats för att bli mer fasta och hållbara vid rumstemperatur. Denna process kan förbättra hållbarheten och smaken hos bearbetade livsmedel och transfetter förekommer därför ofta i bakverk, snacks, stekt mat och andra bearbetade produkter. Transfettsyror bör undvikas eftersom de har kopplats till en ökad risk för kranskärlssjukdomar, cancer och andra kroniska sjukdomar.

Fetter är det mest energirika makronäringsämnet och ger 9 kalorier per gram. Det innebär att om man äter för mycket fett kan det snabbt leda till viktökning. Det är dock viktigt att inte undvika fett helt och hållet utan istället välja rätt typer av fett från rätt livsmedel och i rätt mängder, med tanke på dess många viktiga funktioner. Generellt rekommenderas att 25–40% av kaloriintaget ska komma från fett, och då främst omättade fetter.



VITAMINER OCH MINERALER

Vitaminer och mineraler är viktiga näringsämnen som behövs i små mängder för att bibehålla en optimal hälsa och normal kroppsfunction. Generellt sett kan kroppen inte producera vitaminer och mineraler på egen hand, utan de måste tillföras regelbundet via maten.

När vi anpassar vår kost är ett varierat intag av livsmedel viktigt för att säkerställa tillräckligt med vitaminer och mineraler utöver att balansera protein, kolhydrater och fetter.

Vitaminer

Det finns 13 vitaminer som är viktiga för människors hälsa, inklusive vitaminerna A, C, D, E, K och B-komplex. De klassificeras som fettlösliga eller vattenlösliga.

Vitaminerna A, D, E och K är fettlösliga. De löses upp i fett och kan lagras i kroppen. Dessa finns främst i feta livsmedel som oljor, mjölk och fet fisk. De återstående nio vitaminerna, C och B-komplex, är vattenlösliga. De löses upp i vatten och kan inte lagras i kroppen. C-vitamin finns främst i citrusfrukter, sura bär, paprika och jordgubbar. B-vitaminer finns i spannmålsprodukter, baljväxter, kött, ägg, mejeriprodukter och bananer.

Vid en hög aktivitetsnivå, t.ex. regelbunden träning, är det viktigt med tillräckligt med D-vitamin för benhälsan och C- och E-vitamin är viktiga för muskelreparation och återhämtning.

Mineraler

Mineraler klassificeras som huvudmineraler eller spårmineraler.

Huvudmineraler är mineraler som kroppen behöver i större mängder, normalt mer än 100 mg per dag. Dessa inkluderar bland annat kalcium, magnesium och natrium. Spårmineraler är mineraler som kroppen behöver i mindre mängder, normalt mindre än 100 mg per dag. Dessa inkluderar bland annat järn och zink. Livsmedel som är rika på flera mineraler inkluderar nötter och frön, fullkorn, gröna bladgrönsaker, mejeriprodukter, baljväxter, skaldjur och frukt.

Tillräckligt intag av kalcium och magnesium kan bidra till att stödja muskelreparation och återhämtning samt energiproduktion. Kroppen behöver järn för att producera hemoglobin, ett protein i röda blodkroppar som transporterar syre genom blodet, vilket är viktigt för prestationsförmågan vid träning.



VÄTSKEBALANS

Vätskebalansen spelar en avgörande roll för att stödja olika kroppsfunktioner. Det är särskilt viktigt för personer som vill förbättra sin kosthållning eller motionera regelbundet, eftersom båda aktiviteterna kan påverka kroppens vätskebehov.

Vätskebalansen bidrar till bra matsmältning, absorption och transport av näringsämnen. Vatten hjälper till att bryta ner maten i magen och tarmarna för att kroppen ska kunna utvinna och ta upp de näringsämnen den behöver. Det hjälper också till att transportera dessa näringsämnen genom kroppen via blodomloppet, så att de kan användas för energi och andra funktioner.

Att dricka tillräckligt med vatten kan dessutom hjälpa till att reglera aptiten och förhindra att man äter för mycket. Törst kan ibland misstas för hunger och att dricka vatten före måltiderna kan minska hungerkänslan och därmed minska hur mycket du äter. Detta beror delvis på att vatten kan hjälpa till att fylla magen och ge en mättnadskänsla.

När det kommer till träning är vätskebalansen avgörande för att upprätthålla en korrekt kroppsfunktion och förebygga skador. Vid fysisk aktivitet svettas kroppen för att kyla ner sig vilket kan leda till vätskeförlust och uttorkning om man inte fyller på med vätska på rätt sätt. Uttorkning kan leda till försämrad fysisk prestationsförmåga samt en ökad risk för skador och värmerelaterade hälsorisker. Att dricka vatten före, under och efter träning kan hjälpa till att förhindra uttorkning och bibehålla optimal prestation.

Förutom vatten är elektrolyter också viktiga för att upprätthålla rätt vätskebalans under träningen. Elektrolyter är mineraler som natrium, kalium och magnesium som hjälper till att reglera vätskebalansen i kroppen. De förloras när man svettas under träning och därför är det viktigt att ersätta dem genom att dricka vätska som innehåller elektrolyter eller äta mat som är rik på dessa mineraler.

För att bibehålla en hög prestationsförmåga vid uthållighetsträning som varar mer än en timme rekommenderas att du fyller på dina energireserver genom att inta enkla kolhydrater. Sportdrycker eller färdiga blandningar i din vattenflaska är ett enkelt sätt att göra detta utan att behöva avbryta din träning.

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 handle with his right hand. The background is dark and out of focus.

***ATT FÖRSTÅ OCH
ANPASSA
DIN KOST***



ENERGIBALANSEN

Den energi vi tar upp från maten under en dag kan antingen förbrukas eller lagras som fett. Resultatet beror på balansen mellan din dagliga kaloriförbrukning (DCE) och ditt dagliga kaloriintag (DCI).

När din dagliga förbrukning ligger nära ditt dagliga intag går du varken upp eller ner i vikt. Detta kallas för din underhållsnivå.

Din dagliga kaloriförbrukning (DCE) är det totala antalet kalorier du förbränner under en dag. Den består huvudsakligen av din basala ämnesomsättning och din fysiska aktivitet. Med basal ämnesomsättning menas de kalorier som kroppen behöver för att hålla dig vid liv genom att utföra viktiga funktioner som andning och blodcirkulation.

Din fysiska aktivitetsnivå är något som du i stor utsträckning kontrollerar och kan öka eller minska. Att träna är ett effektivt sätt att göra detta, men det är viktigt att notera att vardagliga aktiviteter som att gå, stå och göra hushållssysslor också kan bidra avsevärt till att du förbränner fler kalorier. Även om träningspassen vanligtvis är intensiva är de nämligen bara cirka en timme långa, medan aktiviteter i vardagen kan vara mycket längre.

Den dagliga kaloriförbrukningen påverkas även av andra faktorer än vardagsmotion och träning. Speciellt ålder och kön. När vi blir äldre tenderar vi att förlora muskelmassa och förbränna färre kalorier i vila. Män har i allmänhet mer muskelmassa och mindre kroppsfett än kvinnor och förbränner därför mer kalorier. På grund av detta varierar den dagliga förbrukningen mellan olika individer. En smartklocka är ett bra verktyg för att förstå och följa din nuvarande status. Smartklockor har sensorer som kan mäta din puls, dina steg och andra aktiviteter under dagen. Dessa data kan användas för att uppskatta hur många kalorier du förbränner. Det är dock viktigt att notera att kalorimätningen på en smartklocka kanske inte är helt exakt och det är därför alltid bäst att använda dessa verktyg som en allmän riktlinje snarare än en exakt mätning.

Ditt dagliga kaloriintag (DCI) är summan av de kalorier du intar under en dag. Att korrekt spåra ditt intag av olika livsmedel och måltider kan vara tidskrävande och svårt att komma ihåg. Det är dock nödvändigt att känna till din nuvarande status, vad du gör bra och vad du kan förbättra. Samt att följa dina framsteg när du börjar med en ny tränings- och kostplan. En bra metod är att använda en app för att hålla koll på din kost, t.ex. MyFitnessPal eller LifeSum.



ATT FÖRSTÅ DIN NUVARANDE STATUS

För att anpassa din kost efter dina mål är det första steget att ta reda på din dagliga kaloriförbrukning, helst med hjälp av en smartklocka.

Nästa steg är att förstå ditt nuvarande dagliga kaloriintag och var du har störst möjlighet att göra meningsfulla justeringar. En bra metod för detta är att:

1. Föra en matdagbok under en vecka. Skriv ner vad du äter, när du äter och hur mycket du äter. Var så detaljerad som möjligt och inkludera alla snacks, drycker och måltider.

2. Analysera sen din dagbok för att fastställa ditt dagliga kaloriintag. Det enklaste sättet att göra det är att använda en app som MyFitnessPal, som också gör det enkelt att hålla koll på vad du äter när du är på språng.

3. Fastställ dina nuvarande matvanor och mönster.

- Äter du tre stora måltider om dagen eller äter du flera mindre måltider och snacks under dagen?
- Äter du när du är hungrig eller har du ett fast matschema?
- Äter du bara när du är hungrig eller också som en reaktion på andra känslor som stress, ångest, depression, tristess eller ensamhet? Detta kallas känslomässigt ätande eller stressätande
- Registrera i vilken miljö du äter. Äter du framför tv:n eller sitter du vid ett bord? Äter du ensam eller tillsammans med andra? Påverkar detta hur mycket du äter?

4. Utvärdera hur balanserade dina måltider är. Äter du protein till varje måltid?

5. Bedöm din vätskebalans. Dricker du tillräckligt med vatten?



NÄRINGSBALANS

När du har förstått din nuvarande status kan du uppskatta det dagliga kaloriintag som krävs för att få det underskott eller överskott som krävs för att uppnå dina mål.

Att ha ett balanserat förhållande mellan kolhydrater, proteiner och fetter är inte tillräckligt i sig för att leda till viktminskning, viktökning eller prestationsförbättring men det gör att du kan uppnå dina mål på ett mer effektivt sätt.

Hur du bäst når ditt dagliga kaloriintag varierar från person till person. Olika preferenser för olika typer av mat, arbetsscheman, familjeaktiviteter och sociala evenemang påverkar vilken strategi som är hållbar på lång sikt. Om du tenderar att äta för mycket mellan måltiderna kan det enklaste vara att minska eller ta bort dessa. Om du tenderar att äta för stora portioner kan detta vara det första området att förändra. Om du äter de flesta av dina måltider utanför hemmet kan det vara en lösning att förstå och välja hälsosammare alternativ.

På samma sätt finns det inte en lösning som passar alla när det kommer till hur mycket man ska äta av olika makronäringsämnen. Det finns dock några allmänna riktlinjer:

NÄRINGSBALANS

PROTEIN

Protein är grundläggande för alla som tränar för att bibehålla, reparera och öka muskelvävnaden. Dessutom spelar protein en viktig roll för ämnesomsättningen och mättnadskänslan. Protein bör stå för 10–20% av det dagliga kaloriintaget. En bra princip är att inkludera protein i varje måltid från en mängd olika livsmedelskällor som täcker nödvändiga vitaminer och mineraler. Personer som ofta ägnar sig åt styrketräning bör inta 1,2–2 g protein per kg kroppsvikt för att stödja muskelreparationen och återhämtning.

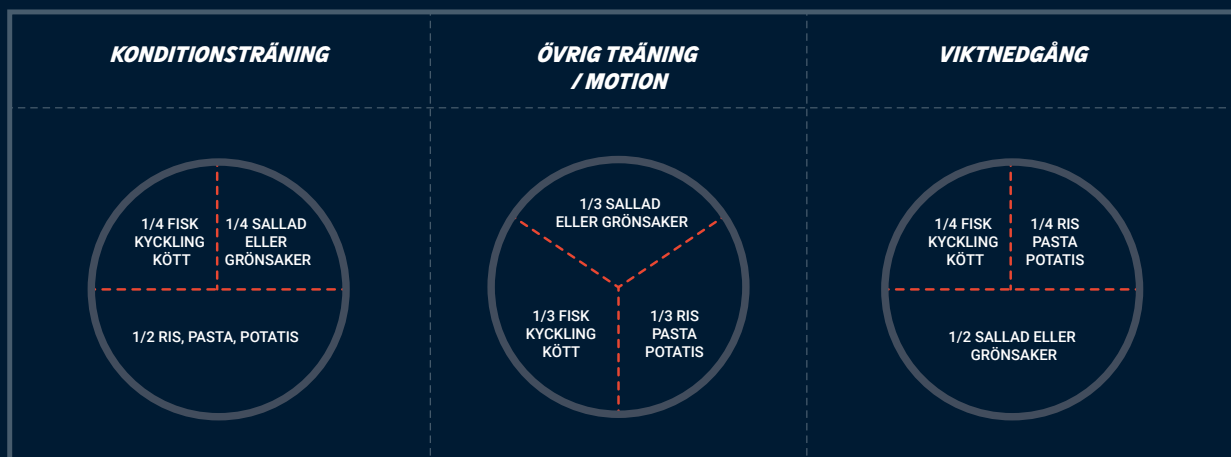
KOLHYDRATER

Detta makronäringsämne ger störst flexibilitet och möjlighet till justeringar beroende på dina smakpreferenser och mål. 45–60% av kaloriintaget bör komma från kolhydrater. Det bästa är att prioritera komplexa kolhydrater och samtidigt minimera intaget av enkla bearbetade sockerarter och att äta livsmedel som är rika på vitaminer och mineraler.

FETT

Fett bör utgöra 25–40% av det dagliga kaloriintaget. Främst från omättade fettsyror som även innehåller omega-3 och -6, samtidigt som transfettsyror bör uteslutas eller minimeras.

Nedanstående enkla bild kan vara till hjälp när du ska bygga upp din tallrik utifrån ditt mål.



VIKTMINSKNING



VIKTMINSKNING

För att gå ner i vikt måste din kaloriförbrukning vara högre än ditt kaloriintag. Det innebär att du antingen måste röra på dig mer, äta mindre eller en kombination av dessa. Det kan vara svårt att enbart förlita sig på ökad fysisk aktivitet för att gå ner i vikt. Antalet kalorier som faktiskt förbränns under träning överskattas ofta. Om du t.ex. cyklar 30 minuter på en motionscykel förbränner du förmodligen endast 250 kalorier. Det kan också öka din hungerkänsla. Man brukar säga att nyckeln till att gå ner i vikt finns i köket snarare än på gymmet.

Om du vill gå ner ett kilo i kroppsfett behöver du ett uppskattat nettounderskott på 7 700 kalorier jämfört med din underhållsnivå. Kroppsfett innehåller en del vatten, vilket är anledningen till att den uppskattade mängden kalorier ligger under 9 000. Hur lång tid detta tar beror på ditt dagliga underskott. Om du äter 500 kalorier under din underhållsnivå per dag kan du förvänta dig en viktminskning på 0,5 kg per vecka. Om du dagligen intar 250 kalorier under din underhållsnivå kan du räkna med att gå ner 0,5 kg på två veckor.

När du minskar ditt dagliga kaloriintag för att gå ner i vikt rekommenderas det att du börjar med en minskning på ca 500 kalorier per dag. Det gör att övergången till nya matvanor blir lättare och att det finns möjlighet att göra ytterligare justeringar om utvecklingen går långsammare än förväntat.

NÅGRA REKOMMENDATIONER FÖR VIKTMINSKNING

1. Fastställ din dagliga kaloriförbrukning.
2. Dra av ca 500 från din nuvarande förbrukning för att fastställa ett dagligt mål för ditt kaloriintag. Kom ihåg att ta hänsyn till helgerna. Om du vill inta fler kalorier under helgen måste du också minska ditt dagliga intag under veckodagarna.
3. Hitta en regelbundenhet för måltiderna som passar ditt schema och dina preferenser. Vissa föredrar att äta mindre måltider men mer ofta och upplever att detta hjälper dem att bibehålla energinivån och kontrollera hungern. Andra föredrar att äta färre men större måltider.
4. Intag protein till varje måltid för att öka mättnadskänslan.
5. Ät minst en portion grönsaker till varje måltid för att öka fiber- och näringsintaget och samtidigt begränsa kaloriintaget.
6. Drick minst 2 liter vatten per dag och begränsa intaget av vätska som innehåller kalorier.



BYGGA **MUSKLER**

För att bygga muskler krävs det motsatta till att gå ner i vikt, nämligen att äta fler kalorier än vi förbrukar. Den stora utmaningen med att bygga muskler är att se till att kaloriöverskottet leder till mer muskler istället för fettinlagring.

Det krävs cirka 5 000 kalorier för att bygga upp ett kilo muskler. Generellt sett kan män lägga på sig högst 1 kg muskler per månad och kvinnor ungefär 0,5 kg. Skillnaden i förmågan att bygga muskler mellan män och kvinnor beror till stor del på att män har högre nivåer av testosteron, ett hormon som spelar en avgörande roll för att bygga muskler. Detta kräver en mindre ökning av det dagliga kaloriintaget över underhållsnivån, vanligtvis inte mer än 200–300 kalorier.

Att bygga muskler och undvika fettinlagring beror på flera faktorer utöver ett energiöverskott. Det viktigaste är att konsumera tillräckliga mängder protein eftersom detta är det viktigaste näringsämnet som vår kropp behöver för att bygga upp muskelvävnad. Andra faktorer är tillräckligt mycket hård träning och tillräckligt med återhämtning.

BYGGA MUSKLER

NÅGRA REKOMMENDATIONER FÖR ATT BYGGA MUSKLER

- 1** Fastställ din dagliga kaloriförbrukning. Kom ihåg att ta hänsyn till den ökade mängden styrketräning som krävs för att bygga muskler. Detta kommer att öka din dagliga kaloriförbrukning.
- 2** Hitta en regelbundenhet för måltiderna som passar ditt schema och dina preferenser. Vissa föredrar att äta mindre måltider men mer ofta och upplever att detta hjälper dem att bibehålla energinivån och kontrollera hungern. Andra föredrar att äta färre men större måltider.
- 3** Intag protein i samband med alla måltider. Detta är en enkel metod för att säkerställa att du når 1,2–2 g per kg kroppsvikt.
- 4** Välj proteinkällor som innehåller alla essentiella aminosyror, t.ex. kött eller ägg.
- 5** Inkludera minst en portion grönsaker till varje måltid. Ett högre fiber- och näringsintag främjar muskelreparation och musklernas tillväxt.
- 6** Ungefär en timme före träningen är det ok att äta enkla kolhydrater eftersom musklerna behöver denna energi under aktiviteten. Det är dock bäst att välja oprocessade livsmedel som vitt ris, potatis och frukt framför sockerhaltiga, processade alternativ.
- 7** Drick minst 2 liter vatten per dag.



***ATT INFÖRA OCH
UPPRÄTTHÅLLA
FÖRÄNDRING***

PLANERA I FÖRVÄG

För att kunna träna så ofta du vill är det bra att planera veckan i förväg. Vilka områden du vill träna eller övningar vill du göra, om särskilda aktiviteter är inplanerade, när du är ledig och så vidare. Att lyckas med din kosthållning kräver samma sak. Att avsätta tid när du vet hur din vecka kommer att se ut, vilka situationer som kräver särskild uppmärksamhet och när du inte är hungrig är avgörande.

Genom att planera kan du se till att du har hälsosamma och näringsrika alternativ tillgängliga under hela dagen. Det kan förhindra att du gör impulsiva val när hungern slår till och minska risken för att du äter ohälsosamma mellanmål eller snabbmat. Du blir också mer medveten om dina matval och lär dig att göra hälsosammare val mer konsekvent och bygga långsiktiga vanor. En ytterligare fördel med planering är att man ofta sparar tid och pengar.

Här är några tips på hur du kan planera dina måltider:

- **Planera måltiderna utifrån ditt schema:** Ta hänsyn till ditt schema och planera måltiderna därefter. Om du har en hektisk vecka framför dig kan du planera måltider som kan förberedas i förväg. Om du deltar i sociala evenemang, undersök vilka hälsosamma alternativ du kan välja eller ta med.
- **Storhandla:** När du planerar din vecka, skriv ner vad du behöver köpa för att kunna laga de måltider du önskar. Sikta sedan på att handla en gång per vecka. Ju färre gånger du handlar, desto färre situationer där du behöver välja bort ohälsosamma alternativ.
- **Laga storkok:** Välj maträtter som du tycker om, som passar dina näringsmål och som kan lagas i stora mängder och portioneras ut under veckan.
- **Använd kryddor:** Kryddor och örter innehåller i allmänhet få kalorier men tillför massor av smak och kan förvandla samma basingredienser till en helt ny maträtt. Du kan till exempel använda råris som bas, lägga till svarta bönor, avokado och salsa för en mexikansk bowl, eller kikärter, gurka och tahini för en medelhavsinspirerad bowl.

Nedan hittar du några hälsosamma och mångsidiga ingredienser till din inköpslista:



- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lax | <input checked="" type="checkbox"/> Kryddor |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tonfisk | <input checked="" type="checkbox"/> Magert pålägg |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bönor | <input checked="" type="checkbox"/> Gröt |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kycklingbröst | <input checked="" type="checkbox"/> Korngryn |
| <input checked="" type="checkbox"/> Magert fläsk | <input checked="" type="checkbox"/> Quinoa |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ägg | <input checked="" type="checkbox"/> Fullkornspasta |
| <input checked="" type="checkbox"/> Keso | <input checked="" type="checkbox"/> Kvarg |



MEDVETENHET

En stor del av hur vi äter beror på vanor eller omedvetna beteenden. Att bli mer medveten om när du äter är ett kraftfullt verktyg för att skapa förändring:

Tidsbestämt ätande: När vi äter styrs ofta av vana eller tillgänglighet snarare än av hunger. Om din matdagbok avslöjar ett regelbundet ätmönster, fundera över om du äter på grund av hunger eller vana.

Känslomässigt ätande: Ett annat mönster att uppmärksamma i din matdagbok är om du äter som en känslomässig reaktion. Ibland använder vi mat för att hantera känslor som stress, tristess, ångest eller sorg. Om din matdagbok avslöjar dessa mönster bör du fundera över om du verkligen är hungrig eller om du har en känslomässig reaktion när du känner dig frestad att äta mellan dina planerade måltider.

Tallriksstorlek: Större tallrikar kan få oss att äta mer eftersom mängden mat ser mindre ut. Vi tenderar att fylla vår tallrik och en stor tallrik rymmer mer mat. För att motverka detta kan vi fylla halva tallriken med grönsaker eller sallad innan vi lägger på annan mat. Det ger oss inte bara välbehövliga grönsaker utan förhindrar också att vi äter för mycket av kaloririka alternativ.



MEDVETENHET

Rensa tallriken: Barn får ofta lära sig att äta upp allt på tallriken och får beröm för att de gör det. Som vuxen kan denna vana dock vara skadlig, särskilt med stora restaurangportioner och miljöfaktorer som uppmuntrar till att vi överäter. Var uppmärksam på portionsstorleken och känn dig inte tvingad att äta upp allt på tallriken. Sluta äta när du känner dig nöjd.

Matbarriärer: Ett enkelt men användbart tips är att göra det svårt att få tillgång till eller konsumera ohälsosamma livsmedel. Några exempel är att inte låta maten stå på matbordet för fri servering, undvika restauranger som mestadels har ohälsosamma alternativ och ta bort eller gömma ohälsosamma snacks hemma. Matbarriärer minskar frestelser och beroendet av viljestyrka, ökar ansvarstagandet och kan hjälpa dig att känna att du har bättre kontroll över dina matvanor.

Ät sakta: Alla som har tagit en huvudvärkstablett vet att effekten inte är omedelbar. Det finns en tidsfördröjning från det att man sväljer tablett till dess att man känner av effekterna. Samma sak gäller när man äter. Det tar ungefär 20 minuter för kroppen att signalera till hjärnan att den är mätt, vilket innebär att om man äter för snabbt kan det leda till överätning. Ta det lugnt och känn efter medan du äter. En strategi är att räkna tuggorna och sikta på minst 10 tuggor per munbit. Med tiden blir det en vana att tugga mer. När du äter med andra, försök att börja äta först och bli färdig sist vilket naturligt saktar ner ditt tempo.



PERIODISK FASTA

Periodisk fasta är en populär metod för att gå ner i vikt och förbättra den allmänna hälsan som har fått mycket uppmärksamhet de senaste åren. I grund och botten är periodisk fasta helt enkelt ett ätmönster som innebär omväxlande perioder av fasta och ätande. Det är en enkel metod som kan anpassas för att passa individuella behov och preferenser.

Det finns många sätt att praktisera periodisk fasta, men en vanlig metod är 16/8-metoden. Detta innebär att man fastar i 16 timmar och sedan äter under ett 8-timmarsfönster. Du kan t.ex. hoppa över frukosten och äta alla dina måltider mellan kl. 12.00 och 20.00. En annan populär metod är 5:2-metoden, som innebär att man äter normalt i fem dagar och sedan begränsar kaloriintaget under två icke sammanhängande dagar samtidigt som man håller sig inom ett veckovis kalorimål.

Att begränsa när du intar dina måltider kan göra det lättare att äta färre måltider och mellanmål under dagen. Det har också hävdats att periodisk fasta minskar inflammation, sänker blodtrycket och förbättrar den kognitiva funktionen. Vissa upplever också att fastan kan öka deras energinivåer och förbättra deras humör.

Om du överväger periodisk fasta är det viktigt att prata med din läkare eller en registrerad dietist för att ta reda på om det är säkert för dig. Periodisk fasta kanske inte är lämpligt för alla, särskilt om du har en historia av ätstörningar eller vissa medicinska tillstånd.



SOCIALT **ÄTANDE**

Många av våra matvanor påverkas av vår omgivning och socialt ätande kombinerar två kraftfulla påverkansfaktorer: socialt inflytande och distraktion. Social samvaro involverar ofta mat. Att ta en drink, äta lunch eller delta i sammankomster innebär vanligtvis att man är omgiven av frestande mat som kan få en att tappa fokus. Det kan kännas isolerande att hålla sig till sin plan när alla runt omkring en njuter av maten.

Genom att planera och göra smarta val kan du fortfarande njuta av sociala sammankomster utan att kompromissa med dina framsteg. Om du äter ute bör du titta på menyn i förväg och planera vad du ska beställa. Välj magra proteinkällor som kyckling, vit fisk eller magert kött samt hälsosamma kolhydrater som grönsaker och begränsa intaget av ohälsosamma fetter.

Ibland vill man unna sig något extra eller så vet man att det kommer att finnas få hälsosamma alternativ. I dessa situationer kan du fortfarande hålla dig till ditt näringsmål genom att justera dina andra måltider under dagen.

Om det är svårt att hålla sig inom målet när du äter ute eller beställer mat kan det vara bra att också hålla koll på kostnaden för att äta ute. Att laga och äta fler måltider hemma är ofta bra för både dina träningsmål och din plånbok.

Familjemiddagar kan ibland vara en utmaning. Det är trevligt att samlas och äta tillsammans men maten är inte alltid i linje med dina näringsmål. Om du känner igen dig i denna utmaning är ett tips att engagera dig i planeringen och förberedelserna för att göra det hälsosammare för alla och att vara måttfull och kontrollera portionerna.

CRAVINGS

Cravings är vanligt förekommande när vi justerar vad, hur och när vi äter. Din kropp är van vid ett visst sätt att äta och kan reagera med motstånd på förändringar. En vanlig orsak till cravings är att man övergår från en rutin med många sockerrika livsmedel till hälsosammare val. När du äter livsmedel med hög sockerhalt utlöses dopaminfrisättning i hjärnan som får dig att må bra. Med tiden blir hjärnan van vid denna dopaminfrisättning och att ta bort den leder till ett begär. En annan anledning är regleringen av blodsockret. När du äter sockerhaltiga livsmedel får du en kraftig ökning av blodsockernivån, följt av en nedgång. Det kan leda till att du känner dig trött och hungrig, vilket i sin tur kan leda till ett sug efter mer socker.

Det är viktigt att vara medveten om att cravings är något man kan förvänta sig när man justerar sin kost, och det är viktigt att veta varför det uppstår och hur man ska hantera det.

Det finns några saker du kan göra för att begäret ska bli mer hanterbart:

Var förberedd: Ha nyttiga snacks och en vattenflaska lättillgänglig.

Få tillräckligt med sömn: Sömnbrist kan öka hungern och cravings, så sträva efter att få sju till åtta timmars sömn per natt.

Var aktiv: Ägna dig åt aktiviteter som håller både kropp och sinne sysselsatta, t.ex. träning, att läsa eller umgås med vänner och familj.

Hoppa inte över måltider: Att hoppa över måltider kan leda till ökad hunger och cravings, så se till att äta regelbundet under hela dagen.

Hantera stress: Stress kan trigga cravings, försök därför att hålla dig lugn och fokuserad.

Unna dig själv ibland: Att helt avstå från den mat eller de snacks du är sugen på kan leda till att du känner dig begränsad och berövad. Unna dig ibland men med måtta.

Det viktigaste är att komma ihåg att det tar tid för både kropp och knopp att anpassa sig. Men genom att ha tålamod och vara uthållig kan du övervinna dina cravings och utveckla hälsosammare matvanor.

RECEPT



GOD MORGON CHIA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



När du vill ha en extra god frukost eller ett fräscht mellanmål är chiapudding perfekt, men det finns många olika recept. Här kommer därför ett klassiskt basrecept med vanilj som passar med massa olika toppings.

INGREDIENSER

1-2 msk chiafrön

1 dl kokosmjölk / valfri mjölk

½ tsk vaniljsocker

Liten nypa socker/annat sötningsmedel om du vill tillsätta lite mer sötma.

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda ihop allt och ställ in i kylan i 2-4 timmar eller gärna över natten, sedan kan du ta fram till frukost dagen efter.

Toppa med dina favoritbär, frukt, hasselnötter, banan eller något annat gott!

HAVREGRYNSGRÖT MED HAVREKLI, VALNÖTTER OCH BANAN



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Klassisk frukost! Blanda din egen fibergröt med havregryn och havrekli – båda är rika på betaglukaner och har en kolesterolsänkande effekt.

INGREDIENSER

1 banan
10 valnötter
2 dl lättmjölk
1 dl havregryn
0,5 dl havrekli
3 dl vatten
1 ägg

SÅ HÄR GÖR DU

Koka upp vattnet och rör ner havregryn och havrekli.
Sjud i ca. 5 minuter på låg värme.
Vill du att gröten ska smaka sött, låt bananen koka med, annars spara den till servering.
Lägg i ett ägg när gröten är nästintill klar.
Rör snabbt om och låt ägget värmas upp under omrörning i en halv minut.
Servera med mjölk, valnötter och banan.

KYCKLINGGRYTA MED FETAOST



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Varje liten muskelspänning kräver kalcium. Får vi för lite kalcium från kosten tar kroppen det från skelettet istället. Fetaosten i denna kycklinggryta innehåller kalcium.

INGREDIENSER

1 vitlöksklyfta
6 schalottenlök
800 g konserverade hackade tomater
3 msk rapsolja
150 g fetaost
900 g kycklingfilé
3 g salt
Råris/fullkornsrís

SÅ HÄR GÖR DU

Kycklinggryta

Pressa vitlöken och finhacka löken.
Fräs vitlök, lök och olja några sekunder i en gryta, gärna gjutjärn.
Salta kycklingen och bryn i grytan.
Tillsätt tomaterna och låt sjuda på svag värme i 10 minuter.
Tillsätt fetaost en minut före servering.

Råris (eller fullkornsrís)

Koka enligt förpackningens instruktioner.

LAX MED CASHEWTÄCKE OCH MATHAVRESALLAD



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Cashewnötter är rika på magnesium som behövs för att aktivera enzymer i energiomsättningen som behövs för både styrka och uthållighet.

INGREDIENSER (4 PERS)

600 g laxfilé
1 tsk rapsolja till stekning

Cashewtäcke:

2 dl cashewnötter
1 vitlöksklyfta
Rivet skal från 1 lime
1 ½ msk sweet chilisås
30 g rumsvarmt smör

Mathavresallad:

3 dl mathavre
½ purjolök
1 tsk rapsolja
1 krm salt
1 krm svartpeppar
1 frp körsbärstomater (250 g)
1 frp svarta bönor (230 g avrunnen)

Garnering:

Limeskivor

SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 175 grader.

Stek laxen i en stekpanna på medelhög värme i ca 3-4 minuter på varje sida tills den nästan är helt klar.

Cashewtäcke:

Grovhacka cashewnötter, pressa vitlök och blanda med rivet limeskal, sweet chili och rumstempererat smör. Lägga laxen i en ugnform, bred på cashewröran och låt stå i ugn 4-5 minuter.

Mathavresallad:

Koka mathavre enligt förpackningens anvisningar. Strimla purjolök och fräs 2-3 minuter i olja. Krydda med salt och svartpeppar. Halvera körsbärstomaterna och skölj bönorna och blanda alla ingredienserna i den nykokta mathavren. Servera laxen med mathavresallad och garnera med en limeklyfta.

SOLROSFRÖPANERAD KYCKLINGFILÉ MED BÖNSALLAD



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Böner och frön ger denna näringstätta rätt ett mycket lågt GI. Ny forskning har dessutom kopplat de omättade fetterna i solrosfrön till minskad bukfetma.

INGREDIENSER (4 PERS)

Solrosfröpanerad kycklingfilé:

900 g kycklingfilé
3 msk soja
1 ½ dl solroskärnor
2 tsk rapsolja till stekning
1 ½ krm svartpeppar

Citronyoghurt:

Rivet skal från ½ ekologisk citron
½-1 vitlöksklyfta
2 dl matyoghurt
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Bönsallad:

15 sparrisar (ca 300 g)
2 msk rapsolja till stekning
1 frp svarta böner (230 g avrunnen vikt)
1 frp röda böner (230 g avrunnen vikt)
1 påse italiensk salladsmix (70 g)
1 frp körsbärstomater (250 g)
½ gurka
1 msk rapsolja

SÅ HÄR GÖR DU

Solrosfröpanerad kycklingfilé:

Häll soja och solroskärnor på varsin tallrik. Halvera tjockleken på filéerna och vänd först kycklingen i soja, sedan i solrosfrön. Fräs kycklingen i rapsolja ca 3-4 minuter på låg-medelhög värme på varje sida så att den får lite färg och blir genomstekt (OBS! Solrosfrön bränns lätt så ha inte för hög värme). Krydda med svartpeppar.

Citronyoghurt:

Rengör citronen noga (välj gärna ekologisk citron när du använder skalet). Riv ner det yttersta av citronskalet och vitlök i matyoghurten och smaka av med salt och peppar.

Bönsallad:

Dela sparrisar i mindre bitar och fräs i rapsolja i ca 5 minuter. Skölj av böerna, dela körsbärstomaterna på mitten och tärna gurkan. Blanda ingredienserna till salladen i en stor skål och ringla över lite rapsolja.

Servera den solrosfröpanerade kycklingfilén med bönsallad, citronyoghurt och grovt bröd.

PURJOLÖK- OCH FÄNKÅLSSOPPA MED ROSTADE HASSELNÖTTER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Omega-6, som finns rikligt i hasselnötterna i detta recept, har "glömts bort" lite till förmån för omega-3. De två har många gemensamma gynnsamma effekter men omega-6 har kopplats starkare till minskat kolesterol och ökad muskeltillväxt.

INGREDIENSER (4 PERS)

Purjolök- och fänkålsoppa:

2 stora fänkål
1 stor purjolök
3 msk olivolja till stekning
1 krm salt
1 krm svartpeppar
ca 8 dl vatten + 1 grönsaksbuljongtärning
2 dl matlagningsgrädde

Garnering:

1 dl hasselnötter

Tillbehör:

3 skivor grovt bröd / person
Per brödskiva:
5 g lättmargarin
2 skivor lättost (16 %)
2 paprikaskivor

SÅ HÄR GÖR DU

Grovhacka fänkål och purjolök, fräs i olja i en stor kastrull i 2-3 minuter.
Krydda med salt och peppar.
Tillsätt vatten (så att fänkål och purjolök precis täcks) och buljongtärning.
Låt sjuda under lock i ca 10 minuter.
Grovhacka och torrosta hasselnötterna till garneringen.
Dra bort kastrullen från plattan och mixa soppan i en matberedare/blender.
Tillsätt grädden och rör om.
Garnera soppan med de torrostade hasselnötterna och servera med bröd.

VEGETARISK LASAGNE MED KESO OCH PESTO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Den här lasagnen är en perfekt återhämtningsmiddag efter ett hårt träningspass eftersom den ger dig rätta mängder av både kolhydrater och protein.

INGREDIENSER (4 PERS)

Tomatsås:

- 1 gul lök
- 1 zucchini
- 1 msk rapsolja
- 1 msk basilika
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 500 g krossade tomater (spara ca 1 dl till toppingen)

Ostsås:

- 2 dl riven hushållsost (17 %) (spara 1 dl till toppingen)
- 750 g cottage cheese (4 %)
- $\frac{3}{4}$ dl pesto
- 1 msk rapsolja
- 400 g färska lasagneplattor

Topping:

- 1 dl krossade tomater
- 100 g körsbärstomater
- 1 dl riven ost
- 1 tsk basilika
- 1 gurka

SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 200 grader.

Tomatröra:

Finhacka lök och tärna zucchini. Fräs i rapsolja någon minut och tillsätt kryddor och krossade tomater.

Oströra:

Grovriv ost och blanda med keso och pesto.

Ringla lite rapsolja i en ugnform och lägg några lasagneplattor i botten. Varva tomatröra, oströra och lasagneplattor. Avsluta med lasagneplattor och toppa med krossade tomater, skivade körsbärstomater, riven ost och basilika.

Låt stå i ugnen i ca 20 min.

Servera lasagnen med tärnad gurka.

TOMATSOPPA MED KRÄFTSTJÄRTAR



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Tomater är rika på den starka antioxidanten lykopen, som kan skydda mot sjukdomar och minska belastningen på kroppen vid träning. Uppvärmad lykopen tas upp bättre av kroppen, ät därför gärna uppvärmda tomater som i denna tomatsoppa.

INGREDIENSER (4 PERS)

Tomatsoppa:

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
3 msk rapsolja
1 msk basilika
1 msk timjan
1 krm salt
1 krm svartpeppar
800 g konserverade körsbärstomater
3 dl vatten
2 dl crème fraiche
340 g avrunna kräftstjärtar
Färska basilikablåd

Tillbehör:

3 skivor grovt bröd
Per brödskiva:
5 gram smör/margarin
2 skivor lättost (16 %)

SÅ HÄR GÖR DU

Finhacka gul lök och pressa vitlök.
Fräs i rapsolja tills löken är genomskinlig och krydda med basilika, timjan, salt och peppar.
Tillsätt konserverade körsbärstomater och vatten och låt koka upp.
Låt sjuda i cirka 5 minuter.
Dra av kastrullen från plattan och tillsätt crème fraiche.
Mixa soppan med ex en stavmixer.
Servera soppan med kräftstjärtar, basilikablåd och bröd med pålägg.

GRÖN SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Få en grym energikick på morgonen med en härlig, grön smoothie bowl!

INGREDIENSER

1 fryst banan
2 fryst kiwi
3 gröna äpplen
1 avokado
200 g spenat
2 msk citronjuice
Mjölk / mandelmjök

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda ihop allt i mixern, tillsätt mjölken på slutet för att uppnå önskad konsistens.

CASHEWBOLLAR MED LIME OCH LAKRITS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Det här är en riktig energibomb – perfekt som mellanmål! Innehåller protein och kolhydrater och andra hälsosamma ämnen.

INGREDIENSER (FOR 22 ST)

1 dl cashewnötter (100 g)
20 ekologiska aprikoser (150 g)
½ dl kokosflingor (20 g)
1 lime
1,5 tsk lakritspulver

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda cashewnötterna, aprikoserna och kokosflingorna till en grymig massa.
Tillsätt lakritspulver och limejuice, och blanda väl.
Forma 22 bollar. Fyra bollar motsvarar en portion.
Bollarna kan förvaras i ca 1 vecka i kylan och passar att frysa då de tinar relativt snabbt.

MANGO SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Ett lockande mellanmål med en härlig krämig konsistens! Här har vi ett supergott, enkelt recept för alla oss mangoälskare!

INGREDIENSER

1 fryst banan

2 dl fryst mango

Liten skvätt citron (bäst om du fryser in en tärning)

Kokosmjölk efter känsla tills du får en krämig konsistens. Du kan använda mjölk, mandeldryck eller annan vätska beroende på vad du gillar eller har hemma.

SÅ HÄR GÖR DU

Mixa alla ingredienser och toppa med banan, mango och kokosflingor.

MANGOSMOOTHIE

MED SPENAT OCH BASILIKA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Har du svårt att nå upp till rekommendationen om 500 gram frukt och grönt per dag? Med denna smoothie når du halvvägs. Den fungerar även utmärkt att få grönsaksvägrande barn (och vuxna) att få i sig mer bladgrönsaker.

INGREDIENSER

2 dl fryst mango (ca 100 g)
50 g babyspenat
1 näve färska basilikablad
1 liten banan
1/2 dl vatten

SÅ HÄR GÖR DU

Mixa mango, babyspenat, basilika och banan tillsammans med vatten.

CHOCOLATE CHIP COOKIE-BALLS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Gillar du kaksmeten mer än själva kakorna? Då måste du verkligen prova det här receptet – dessa cookie-balls är riktigt goda och superenkla att göra, på bara 10 minuter! Perfekt både som mellanmål till kaffet eller som efterrätt efter helgens måltid.

INGREDIENSER

1 msk proteinpulver med chokladsmak
115 g kikärtor
55 g vetemjöl
1 msk kokosolja
2 msk jordnötssmör
Mörk choklad i bitar

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda alla ingredienser utom mörk choklad i en matberedare.
Blanda sedan i hackad mörk choklad.
Rulla till bollar och njut!

HALLON OCH LIMEGLASS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hemmagjord lågkaloriglass! Lika god som vanlig glass men gjord på enbart frukt och bär. Bästa efterrätten för familj och vänner – passar till vardags och fest!

INGREDIENSER

200 g frysta hallon

1 banan (mogen)

¼-½ lime

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda frysta hallon och banan.

Pressa i lime till önskad surhet.

Servera direkt och med hallon eller limeklyftor som garnering!

GRÖNKÅLS- CHIPS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Ett gott och hälsosammare alternativ till en chipspåse från affären.

INGREDIENSER

120 g grönkålsblad (ca 200 g grönkål med stjälkar)
3 msk olivolja eller sesamolja
1,5 krm salt
2 msk chiliflakes
2 msk lökpulver (utan salt)
2 matskedar vitlökpulver

SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 75 grader
Lägg bakplåtspapper på en bakplåt
Plocka grönkålsbladen från den grova stjälken, riv bladen i mindre bitar och lägg dem på på plåten
Ringla över olja och tillsätt valfria kryddor. Massera in oljan och kryddorna så att det fördelas jämnt över grönkålsbladen
Ställ in plåten mitt i ugnen i ca 45 minuter.
Servera omedelbart eller förvara torrt

CHOKLADBOLLAR UTAN RAFFINERAT SOCKER



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Här kommer ett recept på nyttigare (och nästan godare) alternativ på den klassiska chokladbollen!

INGREDIENSER (CA 20-25 ST)

15-20 dadlar (kärnfria)
3-4 dl havregryn
Några skvättar svart kaffe
2 msk kakao
2 dl kokosfett
Ett glas vatten

SÅ HÄR GÖR DU

Mixa dadlarna och havregrynet med en stavmixer eller matberedare.
Tillsätt kaffe, kakao och vattnet.
Smält kokosfettet och tillsätt det till smeten.
Rulla till små kompakta bollar, rulla sedan i kokosflingor

RAW

SNICKERSBAR



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Ett gott snacks som smakar nästan precis som godisbaren du köper på affären!

INGREDIENSER

Till botten:

150 g färska, kärnfria dadlar
1,5 dl rostade hasselnötter
1 dl riven kokos
3 matskedar kakao
1,5 matskedar vatten

Lager 1:

150 g osötat jordnötssmör
75 g färska, kärnfria dadlar
3 msk kokosolja
2 tsk vaniljextrakt eller vaniljpulver

Lager 2:

150 g osötat jordnötssmör
1,5 dl kokosmjölk
2 matskedar honung
1 tsk vaniljextrakt eller vaniljpulver

Garnering:

1 dl grovt hackade jordnötter
50 g mörk choklad, utan mjölk

SÅ HÄR GÖR DU

Botten:

Blanda ihop alla ingredienserna. Smörj en 20x20 cm form med kokosolja och täck med bakplåtspapper så att kanterna och botten täcks. Detta för att smeten ska bli lättare att arbeta med på bakplåtspapper. Tryck ut blandningen till ett jämnt lager på bakplåtspappret.

Lager 1:

Mixa allt med en stavmixer. Bred ut över bottenlagret.

Lager 2:

Mixa allt med en stavmixer. Bred ut smeten över fyllningen. Grovhacka 1 dl jordnötter och strö över hela kakan. Smält chokladen i ett vattenbad och häll på toppen. Ställ in kakan i kylen så den blir kall. Skär i bitar innan servering.

FIBERRIKA

HAVREVÅFFLOR



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Vi älskar våfflor! Testa detta recept på grova havrevåfflor som passar fint till helgfrukosten.

INGREDIENSER (CA 8 ST)

100 g havregryn
50 g fullkornsmjöl
2 tsk bakpulver
1 nypa salt
4 ägg
1-1½ dl mjölk
1 msk honung
150 g kvarg eller yoghurt
1 msk smält smör

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda ihop alla torra ingredienser i en skål
Lägg sedan till mjölk, smör, ägg, kvarg och honung.
Vispa med elvisp eller väldigt hårt för att undvika klumpar i smeten.
Stek våfflorna i smör tills de blir gyllene.
Toppa med valfria bär och någon god kvarg till.

HEMMAGJORD GRANOLA MED KAKAO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Om du vill testa något nytt i din gröt, yoghurt eller kvarg kan vi verkligen tipsa om denna goda granola!

INGREDIENSER

50 g havregryn
75 g solrosfrön
50 g valnötter
30 g chiafrön
2 msk kakao
1 tsk kanel
½ tsk vaniljsocker
1 nypa salt
100 g honung

SÅ HÄR GÖR DU

Rör ihop kakao, kanel, vaniljsocker, salt och honung i en bunke.
Häll över nötblandningen och rör ihop.
Lägg in i ugnen och ugnsbaka 15 minuter på 150 grader.
Rör om i granolan efter halva tiden.

Nötter och frön går såklart bra att byta ut efter tycke och smak!

ENKLA OCH NYTTIGA

PANNKAKOR



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Pannkakor är många favorit och kan göras i alla möjliga varianter – med banan, sötpotatis, havregryn, keso, nötter eller spenat.

Här får du ett superenkelt recept som tar dig 2 minuter att göra. Och med ingredienser du förmodligen har hemma.

INGREDIENSER

1 dl havregryn
1 dl vatten
0,75 dl mjöl
1 ägg
Lite sötning (honung, sacrin, socker)
Lite kardemumma

SÅ HÄR GÖR DU

Blanda ihop allt och stek i en het stekpanna med lite smör.

Till toppingen kan du använda de frukter och bär du har hemma. Strö gärna mandel, valnötter eller kokos och ringla lite honung på toppen så är det en perfekt frukost, både till helger och vardagar.

BROWNIES

MED AVOKADO



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Älskar du också kakor? Då måste du testa denna supergoda brownie med avokado och mjuk chokladkräm som topping!

INGREDIENSER

1 mogen avokado
50 g smör
40 g mörk choklad
100 g dadlar
2 ägg
2 tsk kakao
1 tsk vaniljpulver utan socker
½ tsk bakpulver
20 g valnötter

SÅ HÄR GÖR DU

Blötlägg dadlarna i några minuter.
Blanda dadlar, avokado och ägg i en skål och tillsätt smält smör och choklad.
Tillsätt kakao, vaniljpulver och bakpulver.
Hacka valnötter och häll ner i smeten.
Häll smeten i en bröd form och grädda i 15-20 minuter på 180 grader.
Gör en chokladkräm på avokado, smör och kakao/espresso.
Toppa kakan med chokladkrämen.