



Knyttnevekosthold
for ungdom.

Råd og oppskrifter
for et effektivt,
næringsrikt og
prestasjonsfremmende
kosthold
2009-10



Norges Bilsportforbund

Talentutvikling

Du er det du spiser!

Frokost:

En tynn skive brød av en type du tåler med en halv boks tunfisk og ett egg, eller makrell i tomat, salatblader, agurk og annet vanlig pynt, eller med en omelett av 2-3 egg, råkost, agurk, en gulrot, osv. kan for eksempel brukes. Egg og bacon på en brødslice gir også mett og god frokostmage.

Litt havregrøt med et par skjeer proteinpulver i, og et eple etterpå er også greit.

Fort mat? Ta en bæsmoothie, og du er ferdig med frokosten. Dette er også optimalt om du skal rett på trening.

Mellom:

En frukt, som eple eller appelsin, og evt., noen nøtter. Mandler uten skall er veldig bra.

Lunsj: (Som også selvfølgelig kan være frokost)

Valgfri blanding av grønnsaker kan blandes med for eksempel litt kald pasta, (velg spelt pasta om du ikke skal ha hvetemel) . . samt en boks tunfisk.

Valgfri blanding av grønnsaker kan også blandes med litt salatbønner og spises ved siden av en boks makrell i tomat. (Skrap unna det meste av tomat-sausen.)

Valgfri blanding av grønnsaker kan blandes med kikerter og en passende stor karbonade. Valgfri blanding av grønnsaker kan blandes med en boks reker, eller krepshealer. Et halvt grovt rundstykke ved siden av.

Baguetter er for mye loffestoff, og altfor dyrt å kjøper i forhold til hva du får av gode næringsstoffer.

Middag:

Du trenger en ordentlig, varm middag hver dag.

Det er ikke så farlig om det er før eller etter en ettermiddagstrening, - men det er viktig for deg å få i deg alle de stoffene som vanligvis er på en middagstallerken.

Kjøtt, fisk, grønnsaker, poteter, rotfrukter, ris eller litt pasta. Men vanlig pasta er bare hvetemel og vann, (loffestoff)- og gir ikke særlig mange andre nyttige stoffer. Grov spelt pasta kan være nyttigere.

Trening:

Spis et skikkelig måltid et par timer før trening. Går ikke det, bør du heller lage en smoothie, siden den er flytende og lettopptakelig, kommer den på plass i systemet og gir næring før trening.

Under trening: Vann

Etter trening:

Reparasjon: Har du tatt en bær og proteinshake før trening, kan du spise vanlig mat. Ellers er en shake med bær, kokosmelk og protein det rasktest opptagbare og mest oppbyggende du kan ta. Ikke kjøp de ferdiglagede, de inneholder mye karbohydrater, og er dyre. Vent til du kommer hjem.

Sulten om kvelden?

Stek deg noen vafler etter oppskrifter du finner i heftet!

Enkle retningslinjer:

Spis minst 3 ganger om dagen,
Det er best om måltidene er
lik små middager.

Nær trenings-måltider bør
være flytende, både før og
etter aktivitet. (Smootie med
bær, protein og fett)

Spis mye mer fett og protein
og grønt. Fett kjøtt/fisk/egg,
og nok grønnsaker.



Spis mye mindre søtt og stivelsesrikt.
Hold deg unna baguetter, boller og annen gjærbakst
til daglig. Og aldri på stevner.
Kutt ut brødmatt med søtt pålegg, kjeks, og snop.

Nok vann å drikke, 2-3 liter om dagen

Få nok søvn. 8-9 timer

Lytt til kroppen.

Ikke tving deg, eller la noen andre tvinge deg i
aktivitet, om kroppen protesterer.

Respekter skader og overbelastninger, og gi dem tid
til å repareres skikkelig.

God naturlig frisk mat hjelper. Söt mat hjelper ikke.

Gjør hyggelige ting, som ikke har noe med sport å
gjøre, minst 1 gang i uken.

Det er mye vi ikke trenger!
Ikke vær så sur!



Spesielt de brune brusdrikkene er så sure at du tipper hele syre-base balansen over ende.

Dette forstyrrer kroppens mulighet til å tåle mye stress, og gjør det vanskeligere for kroppen å reparere etter trening!



Ikke noe GO!

Bare *GO AWAY!*

Ikke vær full av tilsetningsstoffer!



Smaksforsterker, aspartam, acesulfam, genmanipulert frityrolje, trøblete fargestoffer, raffinert sukker, koksalt, Alt slår seg sammen og lager trøbbel for kroppen.

Lørdagsgodtet nedsetter konsentrasjonen og kvikkheten.

Ikke spis lørdagsgodt når du skal konkurrere eller trene kvalitetstrening!

Energi!

Går bilen din tom for bensin eller diesel, stopper den.
Du kan ikke fylle vann på tanken, du kan ikke hive skruer og bolter eller lykter i tanken for å få bilen til å gå.
Du må ha drivstoff.



Smøring!

Går bilen din tom for olje, skjærer motoren seg. Alt stopper, og du får store problemer med å reparere.
Du kan ikke hive bensin eller skruer og bolter eller lykter i motoren for å få bilen til å gå.
du må ha smørestoff.

Går bilen din i stykker, om det er materialtretthet, rustangrep, brudd i aksling eller et krash av noe slag, kan du ikke helle bensin på den, for å reparere. Du kan ikke fylle olje i den ødelagte lykten, du kan ikke hive skruer og bolter eller grease i motoren for å få bilen til å gå.
Du må ha reparasjonsstoff.

Hvor viktige er de forskjellige elementene i din hverdagskropp?

Karbohydratene er som bensin.

er det hurtige brennstoffet, som holder deg på tomgang, eller full aktivitet. Det renner inn, og brenner ut. Det er et lite lager, og er det tomt, så har kroppen din en stor reservetank i fettlager og til slutt, kan du bruke din egen muskelmasse.

Steinaldermannen hadde ca lite karbohydrater, med en del fiber i kosten. Du har ca 55-65% karbohydrater, og lite fiber. Mye av dette er rent sukker.

Protein er reservedeler og forbruksmateriell

Protein er byggestoffet. All aktivitet sliter på kroppen. Den skal holdes ved like, vokse, reparere, bygge om, hvert eneste minutt du lever.

Steinaldermannen hadde mer protein enn deg i kosten sin.

Du har ca 12-15 %.

Fett er diesel, eller det kan sammenliknes med en stabel bjerkeved.

Det er smørestoffet, som holder det hele i god glid. Det er også et kjempestort energilager. Spiser du konsekvent fett og protein i stedet for fett og sukker har du satt igang en automatisk fettforbrenning, som sikrer deg jevnt blodsukker og langvarig energipåfyll.

Dessuten er fett varmepakning og støtdemper.

Steinaldermannen hadde mye både mettede og umettede fettstoffer i kosten sin. Du har ikke mer enn knappe halvparten, men har vanskeligheter med å hente ut og forbruke kroppsfett.

Vann

Kjøler, frakter, renses, skyller fyller.

Steinaldermannen drakk ikke annet.

Du drikker svært mye annet som du ikke trenger.

Hva består egentlig maten av?

Protein:

Hovedsakelig fra dyreriket, det er allslags kjøtt, fisk, sjømat, fugl, egg, ost, osv. Men nøtter, bønner og linser inneholder også mye protein. Det er livsviktig å få tilført store nok mengder av en del av proteinelementene (aminosyrene) daglig. 15-20% av daglig energiinntak kan være nok, om man setter sammen ernæringen riktig og balansert.

Fett:

Energipakke, livsforsikring, smøring i alle celler, sunt, både i form av mettet dyrefett, melkefett, fiskefett, plantefett og fett i eggeplommer. Livsviktige fettsyrer må tilføres daglig. Helt opp til 80% av energibehovet kan dekkes av fettstoffer, hvis man samtidig legger opp til et konsekvent, sukkerfattig kosthold.

Karbohydrater:

Plantebasert energi, lagres lett, innvirker på blodsukkerbalansen, kan skape avhengighet ved inntak av konsentrerte mengder, slik som raffinert og konsentrert sukker, mel og tørket frukt eller fruktsafter og frukt eller fruktose/glukosesirup.

Kostholdet de siste 100 årene har beveget seg over til enorme mengder karbohydrater av næringsfattig kvalitet. Hele industrien og myndighetene markedsfører at alle trenger masse karbohydrater for å yte. Dette er det svært delte meninger om, når man snakker med biologer som spesielt har studert steinalderkosthold og sett på hvordan man kan prestere optimalt med et kosthold som er mer naturlig.



Gulost



leverpostei



Makrell i tomat



Kaviar



kjøtt og eggepålegg



Meierismør



Seterrømme



Creme Fraiche



Kremfløte



Kokosmelk



Brød, grovt



Knekkebrød,



Rugsprø



Havregryn



6 Kjøtt og egg
Villfisk, vilt og fugl.



Fisk



Kjøttkraft



Kylling, and, gås,

Extra Virgin
Olivenolje



Fiber:

Innpakningen til korn og skjelettet til frukt og grønnsaker. Gir litt energi, og noe omgjøres til fettsyrer i tykktarmen.

Frukt og grønt: Friskt og ikke-varmebehandlet tilfører frukt og grønnsaker viktige vitamin, mineral og sporstoffer, spesielt hvis de er dyrket og oppbevart med omsorg.

Vann:

Den eneste væsken kroppen ber om. Se til at det vannet du drikker er av god kvalitet. Det du spiser innvirker på mange prosesser i kroppen din.

Litt enkelt sagt:

Karbohydratene er som bensin. Kan brukes direkte, og det du ikke forbruker, lagrer du som fett. Karbohydratene (sukkerartene) kan ikke bygge, reparere eller vedlikeholde en eneste celle i kroppen din, bare gi energi.

Proteinet går til reparasjon, oppbygging av muskler, hormoner, enzymer, vedlikehold, osv. Kan gjøres om til blodsukker om kroppen (hjernen) ønsker det.

Fett kan brukes til energi. Det naturlige fettene foretrekkes som energikilde i kroppen, hvis kroppen har blitt vant til å bruke fett istedet for sukker som hovedenergikilde.. Her er det hormonet glucagon (som hjelper kroppen å hente energi fra egne lagre) som styrer denne prosessen.

Men kommer fettene sammen med sukkerarter, er det hormonet insulin (det blodsukkerbalanserende innlagingshormonet) som kommer på banen, og fettene får gratistur inn på lager, sammen med det sukkeret som ikke øyeblikkelig blir brukt.

Gode matvarer (og matvaner) både til frokost, lunsj og middag.

Grønnsaker og frukt.



Rent vann.



Bær



Knyttnevemodellen: Det er akkurat så lett som du gjør det til:



3 ganger om dagen:

1 håndflatestørrelse protein: 100-150 g

Størrelsen og tykkelsen av en håndflate med rent kjøtt, fisk eller eggeprodukter.

Velg 3 ting som du tar frem til måltider hver dag:

Du tar og velger fra lageret ditt, fohold til størrelsen og tykkelsen på håndflaten din.

Du kan ta et kyllingbryst, en boks tunfisk, en seibiff, en boks makrell i tomat, en del av en skinkeboks, en laksebit, en kotelett, en rekeboks, en kjøttkake, en fiskekake, en skinkebit, osv.

1 porsjon fett:

Så skal du ha fett:

Olje eller smør til å steke i, nøtter eller frø over råkostdelen av maten, oljedressing på salaten til lunsj. Rømme, smør, fett på kjøtt eller i karbonader, fet fisk, osv.

1 knyttnevestørrelse grønnsaker: 2-4 dl

Ta en knyttnevestørrelse eller mer med grønnsaker:

Du henter to-tre desiliter frosne grønnsaker fra fryselageret ditt, eller forsyner deg av plastboksen i kjøleskapet, hvor du har hakket sammen en del grønt, i stor porsjon, - eller du har kokt 1/3 blomkålhode, eller brokkolli, osv.

Spis grøntforet rått minst en gang om dagen. Husk at rå frukt, bær og grønnsaker inneholder levende elementer, enzymer, som er med på å hjelpe deg å fordøye maten.

Brød, pasta, ris, linser, poteter:

Eventuelt den halve eller mindre av knyttnevestørrelsen med karbohydratrik mat:

Her har du brødsiver som er tynne, og bakt av mel som du tåler, eller , poteter, blandinger, mos, osv.

Valg etter hvor mye karbohydrater du skal ha i ett måltid.

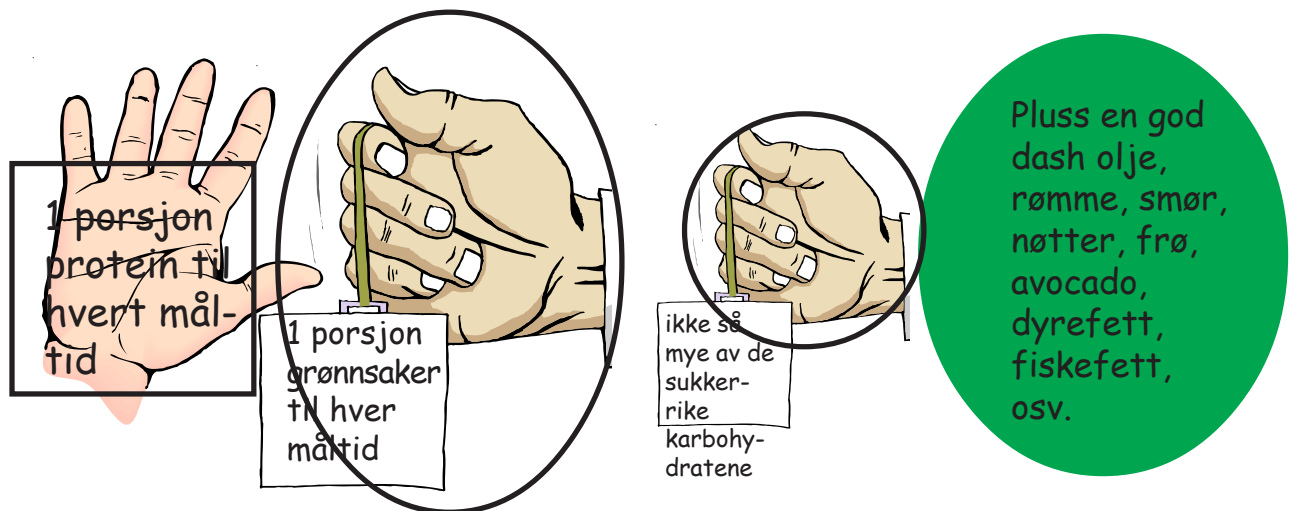
1-2 ganger om dagen:

Kan du eventuelt velge et mellommåltid som kan bestå av for eksempel noen nøtter

5-10 stk, eller en frukt, f. eks. et eple, eller en smoothie eller annen shake.

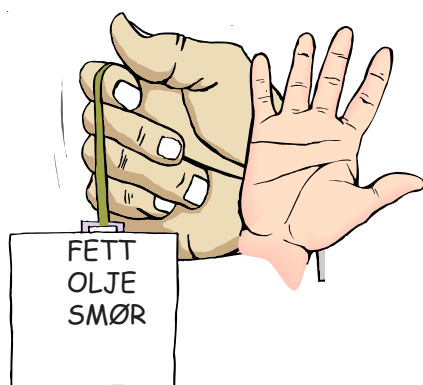
Planlegg, ha på lager, ta med nisteboks, og du har full kontroll!

Knyttnevemodellen:



1 håndflate protein ca 100-150 g
1,5 knyttneve grønnsaker ca 3-5 dl
mindre med karbohydrater av de energirike typene

Forslag til fordelingsmodell.



Full håndflate protein
En til halvannen knyttneve grønt
Ikke en knyttneve, eller hvis du følger skillekost:
En knyttnevestor haug av såkalte
langsomme karbohydrater.
De vanlige karbohydratene som
mellommåltid.
2-4 -6 ss fett

Mellommåltid, f. eks eple, noen nøtter. o.l.

Knyttnevemodellen passer som hånd i hanske, bare du definerer hva som er hånd, og hva som er hanske. Det betyr i praksis:

Alltid samme proteinmengde.

Nesten alltid samme mengde grønnsaker.

Variert mengde karbohydratrike grønnsaker, svært forsiktig, eller hold deg til brun ris, rotfrukter, og for eksempel velge poteter som har vært kokt og så stekes opp igjen.

Større mengder fett enn du er vant til, avhengig av hva du skal oppnå. Men alltid nok fett i hvert eneste måltid til at du er mettet, og søtsug forsvinner.

Nok vann. Drikk vannet mellom måltidene, så forstyrrer du ikke fordøyelsesprosessen.

Mat må man ha!



Gode måltider som ligger lenge i systemet:

Egg og bacon.

Omelett av minst 3 egg, blandet med litt fløte med evt skinke, reker og grønnsaker.

Brødmat med proteinrikt pålegg og smør under.

Egg og kaviar, egg og tomat, mye leverpostei, en halv boks makrell i tomat, flere skiver gulost sammen med tomat, eller kaviar, eller skinke.

Fiskepålegg av forskjellig slag.



Gulost

leverpostei

Makrell i tomat

Kaviar

kjøtt og eggepålegg

Proteinkonsentrater:

Det er blitt mer og mer vanlig å bruke flytende, proteinrik føde rundt treninger, eller som et mellommåltid, og helsekost og treningssentre har mange bokser med pulver til salgs. Det er whey og eggeprotein, eller myse (som er det samme som whey), soyaprotein, (som jeg ikke anbefaler) og det er mange blandinger, smaker og størrelser. Er du i balanse når det gjelder intoleranser, og fordøyelsen av maten foregår uten problemer, er de fleste rene proteinkonsentratene i salg i Norge akseptable. Men er du sart, har triste tarmar, dårlig immunforsvar, føler deg sliten, har vært syk, eller er syk . . . osv. da kan det være nyttig å se på at en eller to måltider kan byttes ut med en smoothie.

Standard:

Bruk bær, ikke frukt.

Bruk gjerne kokosmelk istedet for yoghurt.

Bruk rent myseprotein.

Tilsett MCT olje eller kremfløte

Du kan blande en smoothie og ha med deg i en liten termos.

Ren Whey (myse) er det enkleste valget når det gjelder proteinkonsentrat.

Fint med en skje blandet i havregrøten,

10 som smoothie etter trening, som mellommåltid osv.



Havregrøt med protein, og med eplebiter og sukrin på.



Fett er bra for deg.

Fett er din venn. Fett metter, smører, fyller, tar vekk søtsug, og ikke minst, gir deg muligheten til å forbrenne fett fra egne lager. Glucagonet kan få være på banen, og holde ved like egen fettforbrenning, mens du spiser deg mett. *Spis fett, (og protein) og få vekttap i belønning.*

Men fett sammen med karbohydrater, og spesielt de lettopptakelige, - gir selvmål og strafferunder. For da har du først fått vekket opp alle insulin-lastearbeiderne, som både dunker inn sukker og fett i cellene dine, og samtidig stopper forbrennings -kjemien.

Spis fett og karbohydrater, og du kan legge på deg.

Dette er kjempeviktig å huske på!

Hele vårt tankesystem er rettet mot fett som synder. Fetttattig! Lettprodukter! Men husk hva vi har snakket om: Alle fettpaniske slankekurer er basert på at det er naturlig å spise fett sammen med karbohydrater. Vanlig, javel, - men opp til for noen tusen år siden, ikke naturlig. Fett gir som regel ingen intoleranseproblemer, med unntagelse av smør, helfet ost, rømme og kremfløte, hvis man er veldig var for melkeprotein.

Helt greit at du føler deg på gyngende grunn, men prøv det ut selv, så skal du se. Føler du at du er sulten på tross av knyttneveoppfølging, er det som regel slik at du får i deg for lite fett!

Til hvert måltid kan du bruke et par spiseskjeer med smør eller olje til steking, og en god klatt rømme, raspet ost, alltid en oljedressing på salaten, og gjerne noen frø eller nøtter i salaten også.



Meierismør



Seterrømme



Creme Fraiche



Kremfløte



Kokosfett

Nøtter gir mye nyttig, enkelt å ha i lomma, smaker godt, holder seg i varmen.

Avocado er en fin fettkilde. Passer sammen med pinjekjerner eller pistasjnøtter i salater.

Peanøtter er det svært mange som reagerer svakt allergisk eller intolerant på. Velg skoldede mandler, hasselnøtter og cashewnøtter uten salt.



Middag!



Glem det!
For du blir fort nok
glemsk av dette!



Knyttneven i bruk på middagsbordet:

Håndflate med protein:

Kjøttkaker
Fiskekaker
Koteletter, svin, lam
Storfekjøtt:
Oksestek
Roastbiff
Biff, filet,
T-bonesteak
Koteletter
Karbonadedeig
Kalvekjøtt
Lammekjøtt
Kalkunbryst
Kalkunlår
Bayonneskinke med mos og grønt
Ribbe,
Spesialpølse fra pølsemaker
Ørret/laks med Hollandaise
Torsk m. smørsaus
Kylling stekt og krydret hjemme.
Elgskav/reinskav med fløte/
rømmesurr
Supper på kjøttkraft.
Viltkjøtt av alle slag, er kjempebra.
Men husk at det er ganske magert,
så da trenger du mer fett ved siden.

Karbohydratneven:

Sellerirot
Persillerot
Kålrabi
Rødbete
Gulrot
Maiskolbe
Poteter, kokt
Poteter, bakt
Bønner, kokt
Linser, kokt
Knekkebrød,
Veldig grovt brød
Rugsprø

Steke:

Meierismør !
Kokosolje.
Blanding av smør,
kokosolje og olivenolje

Olivenolje
Kokosolje,
(Cocosa Extra Virgin
i smoothies)
Meierismør på brødet!
MCT i smoothies,
dressing, kryddersmør
og til majones. Kremfløte,
seterrømme, meierismør
og creme fraiche.

Lette grønnsaker:

Hvitkål
Rødkål
Purre
Løk
Hvitløk
Squash
Paprika
Sukkererter
Tomater
Agurk
Blomkål,
Salat
Kinakål
Stangselleri
Brokoli
Bønnespirer
Sopp, champ.
Snittebønner
Brekkebønner
Grønne bønner
Spinat

Bær og frukt:

Bringebær
Sitron
Jordbær
Bjørnebær
Blåbær
Vannmelon
Fersken
Rips
Papaya
Kiwi
Plommer
Appelsin
Pære
Ananas
Solbær
Eple
Banan? Kjøp økologisk.



Brødmat:

De tradisjonelle karbohydratkildene, gir den neven med mest variasjon i valg av størrelse, avhengig av behov og mål:

Er du opptatt av maks energi, samtidig med vekt nedgang og jevn metthetsfølelse? Når du skal være i fettforbrenningsmodus, gjelder det å bli mettet av protein og fett, og samtidig opprettholde fettforbrenningen fra egne lagre.

Det er altså ikke lurt å dynte på med brød, korn, poteter, pasta osv. Til omsetning av disse matvarene må kroppen holde høyt beredskap av visse enzymer, som sammen med insulinet bremser mulighetene dine til å forsyne deg av de store fettenergilagrene du har selv.

En tynn brødslice eller to, en liten haug ris, osv. kan vel gå, men du må satse mer på grønnsaker, kjøtt, fisk osv., - sammen med fett.



Det er svært mange som bruker mye salt i maten. Det er helt ok, men bruk det 250 millioner år gamle Himalayasaltet, som inneholder 86 mikrostoffer som kroppen din blir glad for. Kjøpes i helsekost.



Det er svært vanlig at man spiser to-tre av dagens måltider i form av brødmat. Sørg for at du har tynne brødslices og tykt «ordentlig» pålegg.

Kjøtt, fisk, egg, ost grønt osv.

Kneipp med nugattiaktige ting skaper mye uro og sug i kroppen.



Knekkebrød kan være en fin variasjon. Grovt, uten hvetemel er best.

Da kan du ta med knekkebrød og pålegg hver for seg.

Det går an å lage både brød, pannekaker og vafler som følger retningslinjene om nok protein, mye fett og lite sukkerstoffer.



Det finner du oppskrifter på lengre bak i heftet.

Det går an å bruke noe som heter jyttemel, og vi har også både spelt og rugmel som råstoff. Det kan være nyttig å holde seg så godt som mulig vekk fra hvetemelet. Det kan være svært belastende på en kropp i vekst og trening.



Brød, grovt



Knekkebrød,



Rugsprø



Havregryn

Hva med melken?



Melk kommer alltid fra en mor, og er ment for et barn som akkurat denne moren også har laget. Morsmelk har mye fett og sukker i seg. Til en baby som skal vokse smått, og utvikle seg langsomt. Morsmelk er omtrent sammensatt med samme forhold mellom sukker og fett som melkesjokolade, (som selvfølgelig er mye mer konsentrert).

Kumelken er helt anderledes sammensatt, for den er til en kalv som skal stå på egne ben fra første time. Det har ikke alltid vært vanlig å drikke melken søt. Og i alle fall ikke skummet.

Så velger du å drikke melk i glass, - velg helmelk. Da blir du mettere. og får ikke i deg så mye melkesukker.

Helmelken er sammensatt slik at energimengden fra sukker er på ca 26%.

Skummet melk mangler den nyttige fett delen, og sukkerenergisprosenten ligger på ca 52%. Morsmelkesukkeret (ca 40%) er der for at barnet skal få energi til å vokse fort mens det ligger stille. Derfor smaker det også godt med ekstra søt melk fra kua.

Skolemilk med jordbær har en energisprosent i form av sukker på ca 44% av samlet energi.



Magre sukkerrike yoghurt og biola-variasjoner gir veldig mye rent sukker. En «god morgen yoghurt» inneholder mer enn 20 sukkerbiter.

Så lenge vi vet at sukker skaper søtsug, og at fett og protein skaper metthet og virker både som brensel og byggestoff, er det viktig å ta hensyn til dette.

Gulost har masse både protein og fett, og ikke noe sukker.

Vanlig greddost har ca 80 % av energien fra fett, og 20% protein. Null sukker.

Gulost ligger på ca 69% fett og 31% protein. Ostebiter i salatblandingen gir et godt tilskudd av bygge og energistoffer.



Pizza med ost.

Det er ikke vanskelig å lage pizzabunn selv, med bedre råvarer enn kjøpepizzaene.

Hjemmelaget pizza med mye kjøtt, sukkerfri tomatpure og fet ost gir mye å gå på.

Det kan jo lett tas med som niste også.

Pannekaker er fine å pakke inn maten i.

Vi fungerer dårlig når blodsukkeret svinger.



Om blodsukker, ubalanse og gode løsninger:

Hva er det kroppen din får for mye av når du spiser såkalt "godt norsk", og drikker sportsdrikker, juice, brus og kjempedoser med lettmelk, samtidig som du spiser brødskeive etter brødskeive med karbohydratrikt pålegg, eller pasta og nudler med lite kjøttsaus og grønnsaker? Og lasser på med bananer og druer for å få i deg "5 om dagen" . . .

Det er ganske enkelt SUKKER du får i deg.

Det kalles jo vanligvis karbohydrater, og det ordet får deg til å føle at det er vel ikke så farlig, du har jo lært at karbohydrater må til for å yte noe. Det sier i alle fall matvareindustrien og sportsernæringsindustrien.

Alt du spiser som kalles karbohydrater, blir til blodsukker, som lett skaper ubalanse i kroppen din, når det kommer inn i for store mengder.

Når du drikker juice, brus eller sportsdrikk, spiser sterkt karbohydratholdig mat, er effekten som om du,- som skal ha et fint, hyggelig bål brennende i ovnen din hele tiden, skulle helle bensin på bålet.

Woooofff !

Opp som en løve, ned som en skinnfell. Skinnfell er både dau og flat, du føler det trøtt, urolig, sugen på noe. På med mer bensin! Opp som en løve, igjen!!! Og ned. Det blir dessverre ikke så mye plass til konsentrasjon, eller for den saks skyld plass til å ta inn lærdom, og til å lagre nye erfaringer, når kroppen din er så stresset.

Bare se men ikke røre . . .



Det finnes søtt som er greit! Sukrin kan du kjøpe i helsekost og store matvareforretninger.

Det er søtt som sukker, men skader ikke tenner, eller innvirker på blodsukkeret.

Hvordan skal du få bålet til å brenne jevnt, da?

Enkelt: Du kan jo legge på litt bjerkeved, for eksempel. Legge på passelig med bjerkeved, slik at det er jevn tilgang på brennbare stoffer, uten stress og eksplosjonsfare.

Bjerkeved til bålet, er lik mat som inneholder mye fett til kroppen din.



Fett?

AHA! Sjokolade! Bamsemums, Smågodtsjokoladesnadder! Der er det jo fett.

Ja, men det er jo blandet med sukker.

Du legger ikke bjerkeved dynket i bensin på bålet uten eksplosjonsfare . . .!

Det er jo akkurat dette du får kjøpt i kiosken.

Fett og sukker sammen. Det er jo det du har så lyst på, når du ikke har fått i deg "ordentlig mat", på en stund.

Må ha det, bare må ha det . . .

At kroppen din ønsker seg bjerkeved med bensin på er helt vanlig nå for tiden. Det daglige ensidige kostholdet inviterer til det. Det er fordi du ikke spiser skikkelig sammensatt mat hver dag, slik at du får i deg det du egentlig har det best med.

Som er naturlig, fersk gammeldags mat, som du faktisk må lage selv.

Men det greier du, skjønner du, - fordi du blir så mye mer opplagt når du gir kroppen alt det den trenger.

Når du er ute på trening og konkurranser er det viktig at du tar ansvaret for din egen mat. Det er ikke verre enn å ha med en kjølebag med nisten i.

Du er ute for å prestere, er du ikke?

Mat på veien og under konkurranser:

Lag egne vafler og lapper, med mye fløte, rømme og egg, søtet med sukrin.

Muffins eller kokos-mandelkake kan du jo også ha med.

Lag nistebokser med knyttneve modellen som retningslinje.

Spis alltid god frokost .

Ha med deg nok rent drikkevann,

gjerne med noen dråper sitron i.

Spis heller oftere og mindre, hvis du er nervøs.

Hold deg unna ALLE kioskvarene.

Du får dekket kose-trøstebehovet

med vafler eller hjemmestekte

pannekaker med sukkerfattig

syttetøy rullet sammen.

I krisetilfeller er en pølse rullet

inn i bacon mye bedre enn en

pølse i brød.

Og en flaske med vann.



Jada, både sulten og tørst

men nei takk!

Det koster for mye.

Både i kroner og i kjemisk belastning på kroppen.



Det koster å kjøre kart.
Mat til karten: Drivstoff, olje, reservedeler, slitasjedeler, dekk.
Nedskrivning av utstyrsverdi, frakt-kostnader, mekaniker, overnattinger, reise-kostnader, matkostnader.

Går noe i stykker MÅ du reparere med en gang, ellers funker ingenting.

Men litt hyssing, lim og ducttape bør holde, eller?



Hva med kroppen din, da?

Forebygger du, eller forsøker du å reparere deg selv i farta, mens du er i krevende aktivitet?

Mat til kroppen:

Spiser du minst 3 godt sammensatt måltider om dagen, og har litt frukt og nøtter tilgjengelig, samtidig som du kanskje legger inn en liten smoothie når du har trent . . da er du pent på vei til IKKE å gå i stykker.

Holder deg unna denslags saker som kan trigge søtsug og brusdriking, har du tenkt forebyggende også.



Det er ikke så veldig lurt å vente med omsorg for muskler, ledd, armer, bein og hjerne . . . til noe har skjedd som du trenger medisiner for å slå ned ubehaget fra.

Alle medisiner har sine bivirkninger.

Det har junkfood også.

Det beste er ren, ordentlig mat i passe forhold og porsjoner.



Kanskje kroppen din kunne tenke seg litt ekstrastøtte også? Det jeg kaller ordentlig mat er ikke så full av næring fra naturen som før. Plantene skal hente mineraler og mikro næringsstoffer fra jorden. Den jorden gir ikke akkurat det samme fra seg nå som før, da alle planter vokste vilt. Og da får jo heller ikke dyrene som spiser planter alle de stoffene de trenger lenger. Så det kan være lurt å få i seg:

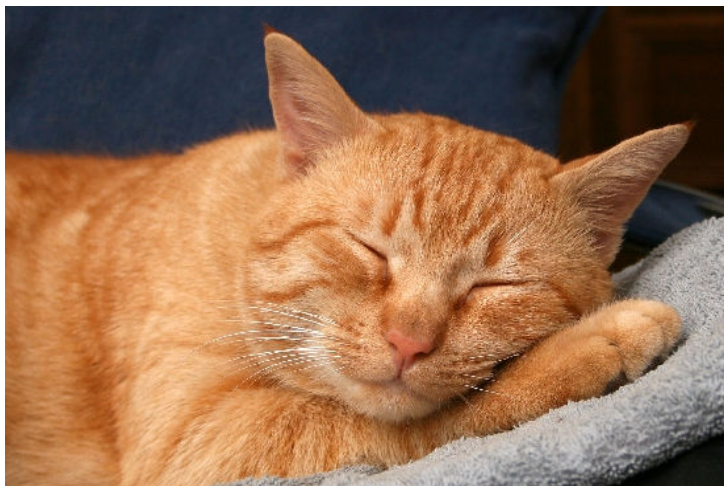
Vitamin-mineraltilskudd.

Vitamin C. (Syrenøytralt).

Kalsium-magnesiumtilskudd

Omega 3 fettsyrer. Krill. selolje osv.

Crystal Mind er spesialsammensatte fettsyrer som få hjernen din til å være med på skrive bedre, om du har problemer med det.



ZOOOVE!

Søvn er mye viktigere enn du tror.

Sove lenge nok, (8-9 timer).

Sove i ro. Ikke telefon, TV eller data på.

Kjølig og mørkt soveværelse.

Du reparerer ikke noe særlig mye når du er i fart. Både du og karten skal være i depotet om natten.

Hvile og søvn er viktige forutsetninger for å lagre kunnskap, både i kroppen og i hodet.

Vann!

Helt vanlig vann er en nødvendighet.

Du vasker og skyller vel ikke klær eller oppvask i saft eller brus?

Det blir ikke rent uten rent vann.

Og du blir ikke særlig skyllet og rensset uten rent vann, du heller.

Velg å drikke mindre mengder med små mellomrom, og legg av deg vanen med å skylle ned maten din med noe å drikke.

Hvorfor?

Magesyren din er svært sur, og det er fordi den skal bryte ned proteinet i maten. Drikke du mye til måltiden, blir magesyren utblandet, og kan ikke gjøre jobben sin, slik at du kan få næringen dit den skal.

Se til at du får i deg et par liter rent vann mellom måltidene i løpet av dagen, når det er vanlig temperatur. Du kan godt ha litt sitronsaft oppi.

Konkurranser og hardtrening kan kreve 5-7 dl vann per time i aktivitet. Mye mer i sterk varme.



-Rent vann skyller ut og renser kroppen for avfallstoffer og hjelper kroppen til å bygge seg opp igjen forttere.

-Drikk mellom måltidene, og tygg maten så godt at du ikke føler behov for å drikke til måltidene!

Frisk luft = Oksygen i cellene:

Tren utendørs når du kan. Frisk luft gir oksygen til alle cellene.

Da kan du rydde ut slaggstoffer og syrerester.

Sov med åpent vindu også, når det er mulig.

Du er det du spiser!

Men det er jo alltid avhengig av hva du vil være . . .
tynnere, mer muskuløs, osv.

Les opplegget for måltidene i lys av at du generelt
har det best med minst mulig energirike karbohydrater
og mest mulig protein, fett og grønne saker.

Hold hele tiden fokus på hva du kan spise, og hold deg
unna fienden.

Frokosten er vanskelig å få til i denne modellen,
tror du kanskje.

Men en tynn skive brød av en type du tåler med
en halv boks tunfisk og ett egg, eller makrell i
tomat, salatblader, agurk og annet vanlig pynt, eller med en omelett av 2-3 egg,
råkost, agurk, en gulrot, osv. kan for eksempel brukes.

Litt havregrøt med et par skjær proteinpulver i, og et eple etterpå er også greit.

Omelett. Bland 3 egg med to spiseskjeer vann. Hell eggene i en pannen, med litt
olje, eller smør, og rør. Server med en eller to tynne skiver grovt brød. Husk
salat, tomat, eller for eksempel litt løk eller purre til, eller bland grønnsaker i
eggerøren og stek.

Egg og bacon, omelett med ost i, kokte egg og fiskepållegg, egg med kaviar, omelett
med poteter og paprika, osv . . .det er mye som er enkelt å lage, og mye som kan
lages dagen før . .

Vil du ha det lettvin?

Ta en bæsmoothie, og du er ferdig med frokosten. Oppskrift på optimal smoothie
står lengre bak i heftet.

Det er mange variasjoner når det gjelder frukt og bæsmoothies. Mango/vannmelon
ingefær. Eple/banan/limesaft. Blåbær/banan. Skogsbærblending. Alle slags bær
Ananas/fersken. Fersken/mango. Kiwi/banan. Fritt valg!

Men husk både protein og fett i blandingen. Nøytralt proteinpulver, eller eggeplom-
mer. Tåler du biola og yoghurt, har du jo mulighet til mer variasjon, og gjør du ikke
det, er kokosmelk alldeles nydelig i blandingen.

Det var frukt. Og til dette kan du greie deg med en blender.

Vil du ha mer substans?

Bland rent proteinkonsentrat som anvist på boksen, bland med en neve (1 dl) av
lettkokte havregryn. For å få litt ekstra smak kan du blande inn litt frosne bær, et
eple eller om sommeren: jordbær!

Lunsj:(Som også selvfølgelig kan være frokost)

Valgfri blanding av grønnsaker kan blandes med for eksempel litt kald pasta, (velg
riktig om du ikke skal ha hvetemel) . . samt en boks tunfisk.

Valgfri blanding av grønnsaker kan også blandes med litt salatbønner og spises ved
siden av en boks makrell i tomat. (Skrap unna det meste av tomatsausen.) Valgfri

blanding av grønnsaker kan blandes med kikerter og en passelig stor karbonade.

Valgfri blanding av grønnsaker kan blandes med en boks reker, eller krepsehaler.

Et halvt grovt rundstykke ved siden av.

Dressing er alltid best i form av olivenolje eller MCT olje og sitronsaft og urter,
eller vanlig fransk dressing. Eller masse deilig rømme.

Middager kan settes sammen på samme måte som lunsjer.

Nå du tenker økonomi, kjøp alltid store stykker av kjøtt og fisk. Det er utrolig
hvor mye man kan spare.

Det er svært lett å lage ekstra mye middag... så det kan bli nok til lunsj i morgen.



Hva spiser du på reise?

Ting som er vasketi lokalt vann kan være en trussel mot magen din . .

Det betyr at du må være forsiktig med rå grønnsaker, salat, uskrellet frukt, osv. Kokt og woket går bra.

Forsyn deg med spaghetti, ren ris, kokte eller bakte poteter, pommes frites, under tvil, fettete de er fritttert i er ofte ikke akkurat supert.

Roastbeef, kyllingfileter, reker, allslags skaldyr, (grillet kylling må du skrelle, kjøttkaker må du holde deg unna, allslags varme pølser kan du bare glemme, gryteretter og pastasauser må du bedømme fra gang til gang.

Da har du et par mellom-måltider igjen, som må dekkes ved "nistemat"

Disse er de måltidene som ikke er direkte relatert til hard fysisk aktivitet.

Du kan ha ned deg nøtter eller nistekaker, f. eks.

Så har du begrepet treningsmåltid, som er obligatorisk de dagene du trener eller bedriver annen fysisk krevende trening.

Det kan godt hende at du må legge om litt av spisemønsteret når du er ute og reiser.

Treningsmåltidet innbefatter

30g whey i 2 dl melk, eller 50 g Gainer i vann ca 1 time før,

Nok vann under og rett etter, samt

30 g rent protein før dusjen.

La lunchen bestå av 2 middels poteter, eller pasta eller ris, med salat til og 150 g rent kjøtt eller fisk. Be om ekstra butter, (for å kommr unna margarin) om det er fettfattig mat. .

Smøre niste selv?

Lag dobbeltdekkere av mørkt brød med mye kjøtt, fisk eller egg i mellom. Får du baguetter, ta vekk toppen og spis heller fler, så du får nok pålegg.

Middagen kan være større, med 2 middels poteter, og 100-150 g kjøtt eller fisk. Ha masse meierismør over potetene.

Husk grønnsaker, salat og olje/sitron dressing.

Pasta og ris kommer du ofte til å få servert.

Men husk å lete etter protein og det gode fettete! Ta rent kjøtt og fisk, hvis det er ved siden av.

Kjøttsauser på serveringssteder er mer fet enn proteinrik, men du trenger en del av det, så glem redsel for fettete.

Pass på å få i deg mat hver 3 time, på vanlig måte. Du har bag! Velg råstoffer ekstra omhyggelig, du forbrenner ikke så mye som vanlig. Pass på at evt. brødnistemat har pålegg som tåler romtemperatur over en viss tid!

Ta med ferdigbakte vafler med proteinpulver i, muffins, boller eller annet spesialbakverk, hvis du bare skal være borte et par tre dager. Lenger holder de seg ikke i romtemperatur.

Se oppskrift på

Kokosmandelnistekaker.

De holder seg lenge i romtemperatur. Oppskrift senere:

Hviledager:

Spis 5 ganger!

Hvis du drar til "Langtvekkistan, " og ikke er helt sikker på hvordan hverken hygien eller matinnholdet fungerer i forhold til magen din, har du noen muligheter til aktiv overlevelse:

Spis varm mat så ofte du kan.

Skal du spise brødmate er det gulost og spekeskinker som kan være nogenlunde trygt. Tynne skiver brød, (så mørkt som mulig)

En proteindrink til dessert fyller opp etter den halve kyllingen eller pølsene du klok av erfaring ikke våget å spise.

Et drikkepulver med mineraler blandet med kjøpevann slukker tørsten i varmen og gjør at du ikke havner i væskeubalanse. Er det varmt, MÅ du passe på mineralbalansen.

Får du diarè, bruk rikelig mineraldrink, men ta også en liten porsjon Gainer i vann hver 2 time, du klarer nemlig å få i deg en del av næringen, mens den raser ned langs dine såre tarmtotter!

(Dette er erfaring, så følg det, så du blir ikke så tappet for energi!).

Melkesyrebakterier er det alltid lurt å ta, hver dag, så holder magen seg bedre.

Smoothies! Redningen for travle dager.

Smoothies er jo så moderne! Med masse juice og yoghurt og bananer og frukt! Men ikke sammensatt etter de retningslinjene vi bruker. Det er masse sukker, svært mye syre og lite annet i de fleste populære smoothiene.

siden vårt mål er å lage hvert måltid med et balansert innhold av protein, fett og karbohydrater.

Vi velger bort melkeprodukter og mye frukt, og satser på fløte/vann, eller kokosmelk, bær, grønnsaker, nøtter og for eksempel litt MCT olje eller Cocosa.



En blender er fin å bruke når du lager en smoothie med bær, eller om du virkelig har utstyret i orden, har du en juicer, så du kan få den rene saften fra alle slags grønnsaker som videre blandes med kokosmelk, fløte, nøtter, osv. Noen er mer følsomme for rå nøtter og mandelskall enn andre.

Derfor kan det være lurt å legge nøtter og mandler i vann over natten, eller velge ristede hasselnøtter og skoldede mandler i smoothien for å få fint fett og godt protein. Litt MCT olje og fløte, eller kokosmelk samt blåbær, bringebær eller jordbær.

Til grønnsakjuicene, som gir deg masse fint og nyttig av enzymer og antioksidanter er det nyttig å ha en juicer, og virkelig bruke mye forskjellig grønt.

Basis til bærsmoothie:

Bruk enten kremfløte og vann, eller kokosmelk, tilsammen 3-4 dl væske og tilsett et par ss Whey-protein, og 100-200 g bær. (Blåbær, bringebær, jordbær)

Du kan blande inn finmalte mandler eller nøtter også.

Og ikke glem 1-2 økologiske eggeplommer.

Hvitene sparer du til kokoskaken.

Trenings og konkurransemåltid.

Før og etter, om nødvendig.

300 g mandler, skoldet og ristet ved 150 grader til de er sprø

300 g hasselnøtter, ristet til de er sprø

300 g lettkokte havregryn, ristet til de lukter godt . . .

Pass på så det ikke plutselig lukter brent, og rør om mens det ristes.

Avkjøles

Alt kjøres i foodprosessor til det er som mel, eller litt grovere.

300 g wheyproteinpulver (med jordbærsmak) eller annen smak.

Dette lagres i en boks i kjøleskapet, ta med deg 3-4 ss i en tørr riste-flaske, og bland ut med vann når du trenger et trenings måltid.

Grønnsaksmoothie:

Dette er virkelig sunne saker, fin måte å få friske grønnsaker på, om du venner deg til fargene.

Kokosmelk eller fløte/vann er basis. Hell 1 dl i blender, og tilsett grønnsakene som er renset og findelt. Kjør fra lav fart oppover til full fart, hell mer basis i etter behov. Økologiske eggeplommer er fint, og noen dråper Tabasco, hvis du vil ha det.

Du kan selvfølgelig også bruke de ferske grønnsaksaftene som er å få kjøpt, og sette til MCT olje, eggeplommer og drysse med friske grønne persilleblader. Ellers kan du velge å blande i basisen og eggeplommene noe av dette:

1/2 agurk

1 stor tomat

3 stilker selleri

noen blader spinat

100 g brokoli

100 g spinat

1/2 agurk

1 rød paprika

1 ss hakket løk



Grovbrød, knekkebrød og lapper, uten hvetemel.

»Grov« brød med Jyttemel, solsikkerfrø, valnøtter, mandler og roefiber:

18 egg

150 g roefiber, lagt i bløt i 3 dl kokende vann et par timer.

200 g mandler, skoldet, finmalt,

200 g valnøtter finmalt

100 g Jyttemel eller andre meltyper du ønsker.

50 g solsikkefrø

100 g smør eller ghee

1 ts Himalayasalt

4 ts bakepulver

2 lange brødformer på 1,5 liter.



Den beste brødsleven for mange - i dagliglivet. Mettende, fin å tygge, med grov, variert struktur, men koster en del i råvarer.

Brødspising er jo en folkesport her i landet. Det er ikke alltid så lett å finne på noe. Men prøv å bake knekkebrød!

Grov optimalbrød stekt i tynt lag, splittet i to og varmet i brødrister.

Du kan også bruke optimalbrøddeig med nøtter og tilsette Sukrin og kardemomme og kanel, og lage små flate niste-kose-kaffekaker.

Knekkebrød uten vanlige melsorter:

3,5 dl jyttemel(tåler du spelt, kan du evt. bruke det).

3,5 dl lettkokte havregryn

1 dl havrekli, 1,5 dl sesamfrø,

2 dl solsikkekjerne, 1/2 dl linfrø

7 dl rent vann,

2 ts bakepulver, 1 ts himalayasalt.

Legg linfrø i 3 dl vann en stund, og så kan du blande resten og spre deigen ut over oljet bakepapir i et tynt lag.

Du kan strø frø etter ønske over.

Stek i 10 minutter ved 190 grader, bruk varmluft.

Ta ut og del i ruter med pizzahjul.

Sett inn igjen, og stek videre i 30 minutter.

Ta dem ut og brekk dem fra hverandre. sett inn igjen i ovnen og tørk med enten vanlig varme eller varmluft på 50 grader i ca 8 timer, med ovnsdøren på gløtt.

Da er de sprø og kan oppbevares uten å mugne.



Lapper:

4 egg

1 boks seterrømme (3 dl)

1 kremfløtehus (3,3 dl)

Jyttemel (evt. spelt)

Sukrin

Kanel, vaniljesukker, kardemomme.

Passe røre, lag små lapper. Røren kan stå i kjøleskapet et par tre dager.

Kan også stekes i vaffeljern.

Lappen er veldig gode, (ha alltid noen liggende i når de andre lager boller på impuls



Kjempefint til "etterskolemat".

Speltrugbrød og ostelapper:

Karins spelt/rugbrød

Enkel å lage. Nyttig å ha eltekrok i husholdningsmaskinen.

Bland sammen

500 g fint sammalt rugmel = 9 dl

500 g fint sammalt speltmel = 9 dl

3 ss PO fiber (helsekost)

2 ts havsalt eller Himalayasalt

Alt blandes med 1 pose tørrgjær i en bolle.

Bland sammen i et litermål:

3 ss blackstrapmelasse (helsekost)

(varmes til det er tyntflytende).

4 dl romtemperert kokosmelk (1 boks)

1 dl malkosan (helsekost)

Tilsett kaldt vann til hele blandingen består av 9,5 dl.

Alt blandes med melet, eltes godt og deigen settes i kjøleskap over natten. Skal heve til dobbelt størrelse.

Elt ut, og legg i 2 godt smurte (fett + mel) brødformer.

Sett i stekeovnen på 40 grader med døren på gløtt. La brødene stå og heve i ovnen i 1 time. Lukk døren, sett temp. på 200 grader, og stek videre i 45 minutter.

Brødene avkjøles under et håndkle.

Med litt mer mel, og stø av havregryn eller solsikkefrø kan du lage fine gammeldagse runde brød.

Dette er en oppskrift som etterlikner den gammelkjente surdeigsbakingen.

Malkosan gjør noe av det samme med mosningen av melet i deigen, og brødet er veldig lettå tåle for de som ellers ikke har så godt forhold til gjær og mel i magen sin.



Ostelapper fra egg og ost: 15 porsjoner

2 ts bakepulver

500 g Ricottaost

15 eggeplommer og hviter.

250 g stekefett (smør, ribbefett, natursmult)

100 g speltmel

1 ts salt

La osten renne av seg, og legg den i en bolle.

Bland mel og bakepulver

Visp eggeplommene til kremaktig konsistens.

Bland med osten, og tilsett mel og bakepulver.

Stivpisk hvitene og bland forsiktig inn.

Varm opp fett i en stekepanne, og legg

røren i pannen som små pannekaker.

Stek på begge sider.



Tortillas:

1-1/4 kopp av et mel du tåler, f. eks bokhvete, spelt, Jyttemel, quinoa, osv.

En knivspiss salt, 1/2 kopp romtemperert vann, 1 ts olivenolje.

Urter og krydder i deigen er fint, bare velg etter det du tåler.

Bland deigen godt og rull ut i kuler på størrelse med en golfball.

Trykk kulene flate og tynne (du kan kjevle dem flate om du vil) og stek dem i tørr stekepanne ca 3 minutter på hver side.

Kokos - mandelnistekaker, vafler og pannekaker.

500 gram skoldede mandler blandes med 250 gram kokosmasse, 2 ts bakepulver, 2 ts kardemomme og 2 ts vaniljesukker. Bruk SUKRIN (søtstoff som ikke plager kroppen, kjøpes i helsekost) Kjør mandler og kokosmasse tørt i blenderen slik at det blir som mel. Stivpisk 12 eggehviter og bland det tørre forsiktig inn. Stryk deigen ut på et bakepapir og lag en firkantet flate, ca 1,5 cm tykk. Finn frem pizzahjulet og trill i ruter slik at du får 24 biter.

Stek ved 180 grader i ca 25 minutter, midt i ovnen.

Frys bitene ned og ta opp etter behov.

Kjempemettende og velsmakende i stedet for alt det andre tullet du hiver i deg når du plutselig blir (ble) skrekkelig sugen og tror du er sulten.

Kokoskake.

Forhold: 1: 2,7: 0,8

Du kan lage en «glasur» av Philadelphiaost og strø grovhakkede valnøtter på.



Vafler:

3 middels egg

1 dl kremfløte

1,5 dl creme fraiche

75 g havregryn

75 g Jyttemel

2 toppet ss Sukrin,
kanel, vaniljesukker

Setterrømme og sukrin på er
deilig. Kanskje noen bær?

Uten sukrin og krydder er de fine
som brøderstatning.

Har du røre i kjøleskapet,
kan noen lage seg noe lurt
når noen kommer hjem fra skolen.



Pannekaker:

2 egg

2 ss cottage cheese

4 ss havremel

1 ss speltmel

1 dl kremfløte

sukrin, kardemomme,
osv.

Du kan fylle panekaker med middagsretter av alle slag. Kjempefint som niste som bare kan spises med fingrene. Da lager du selvfølgelig pannekaker som ikke er søte.

Pizzabunner:

Skal du ikke ha vanlig mel på en stund?

Hvis du bruker den grove brøddoppskriften med jyttemel, valnøtt og og havre, og kjøper en mini-pizzaform, som ser ut som en overkjørt muffinsform (Ikea), kan du lage små fine pizzabunner, (180 grader i ca 20 min). Så kan du jo legge på det du tåler av ostesorter, osv.



Fyll:

100 g spinat

1 ss smør

$\frac{1}{2}$ finhakket løk

250 g stekt kyllingkjøtt

1 beger Philadelphia

Yoghurt

2 ts pesto

Trines ostekake

Bunn :

250 g mandler og 100 g valnøtter males og blandes med 110 trykkes ut i en form med bakepapir. Avkjøles.

3 dl fløte piskes til krem

3 dl seterrømme

1 hel Filadelfia ost el. lignende

1 kopp melis (kan erstattes med sukrin

jeg løste det da opp i den varme geleen)

Alt blandes med avkjølt gul gele blandet med halv mengde vann dvs 2,5 dl vann

(kan byttes med gelatin, sitrondråper vann og sukrin).

Alt er blandet og helles opp på bunnen og avkjøles før du heller avkjølt rød eller grønn gele på toppen. Kan erstattes med frukt og bær eller ingenting.

Gele: laget med gelatin.

5 ts gelatinpulver (Gimsøy Baker`n gelatinpulver) røres ut i 1 dl lunkent vann og står noen minutter

Sukrin (1/2 til 1 dl) oppløses i 2 dl kokende vann, og så heller du i det oppbløtte gelatinpulveret. når det er godt blandet, tilsetter du 1 dl sitronsaft, og blander så geleen med krem, rømme og ost. Legges som et lag over bunnen. Pyntes med bær eller frukt.

Eller du kan bruke rød gele, og blande inn frosne bringebær, blåbær og bjørnebær til lokket.



Geleer er veldig enkelt å lage: ta en pose gelatin og rør ut i lett oppvarmet eplejuice (varmes i kjele) sett i kjøleskap i tre timer. Kan også lages i små muffinsformer og stivner da på en times tid.

Kan lages med ferskpresset appelsin juice også. Den var frisk og god. Trenger ingen sukrin.

Kan også lages med fruktteer hvis man har en favorittsmak. (jorbær og vanilje fruktte med litt sukrin blir nydelig gele)

Ungene elsker disse geleene!!

TE

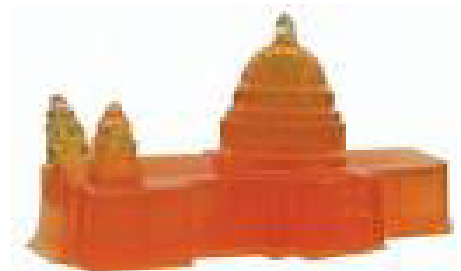
Det går an å drikke te, selv om du er tenåring.

Te med sukrin, sitron eller melk.

Fruktte, det er mange fine smaker.

Iste, men du må lage den selv med sitron og sukrin.

De som kjøpes inneholder mengder av sukker.



Saft:

Enten er det for mye sukker, eller så er det for mye kunstig søtstoff.

Juice:

Spis heller appelsiner eller epler.



Kakao:

Halvparten kremfløte og vann, mørk sjokolade eller kakao, sukrin. Kremtopp?

Karins kjempemessige aprikosmuffins.

Her gjelder det å være rasjonell.

Vei opp og sett frem alle ingredienser. Ta frem foodprocessoren, med kniv i. Stoor bakebolle, eller vaskevannsfatt. Bruk stekespray i muffinsformer. Jeg bruker de med 12 fordypninger i som er ganske store.

Foodprocessoren er arbeidsstasjon.

Begynn med å mose bananer i biter og egg.

Hell i bollen.

Pulver/krydder blandes i. Begge sviskeposene legges i med 2 dl vann., moses til grøt. Hell i bollen. Alle nøttene helles i. Grovhakkes. Hell i. All bran og gryn blandes i bollen. Hakkede aprikoser også. (Min FP er ikke sterk nok til å hakke seige aprikoser.)

Del proteinpulvermengden i 2, og bland med halvparten av vannet.

Helles i bakebollen. Tilslutt, 500 g fint sammalt speltmel. Ferdig!

Og så kan jeg love deg at foodprocessoren fortjener en vask...

Oppskrift:

6 egg og 7 overmodne bananer.

2 ts kardemomme, 4 ts vaniljesukker, 6 ts bakepulver

450 g (2 poser) svisker sammen med 2 dl vann.

100 g nøtter, 100 g mandler og 50 g valnøtter som hakkes grovt i foodprocessor

5 dl - 150 g All Bran (Kellogg)

200 g aprikoser som hakkes med kniv.

150 g havregryn, lettkokt.

250 g proteinpulver blandes med 10 dl vann .

Alt røres godt sammen og tilsettes ca 500 g fint sammalt hvetemel.

Stekes i 20 min på 200 °C. Bruk stor muffinsform.

Dette blir litt av en porsjon, og gir deg drøye 60 muffins.

- Du skal bruke proteinpulver.

Ellers er det bare kake.

2-3 slike muffins bærer deg 2-3 timer videre i livet ditt.

Innholdet er slik at du erstatter et måltid som består av et par grovbrødsiver med ost og skinke, og et glass melk. Men disse kan du spise på jobb, på bussen, i bilen, på vei til...på vei fra...

3 muffins koster deg omtrent 10-15 kr i råvarer.



Nyttige muffins kommer ikke dalende fra himmelen! De du kjøper kan belaste deg med mange ingredienser som du ikke trenger.

BAK MUFFINS SELV!



Kosemat:

Fersk frukt: i passe porsjoner, vær sparsom med (Unngå!) for mye druer, kiwi og bananer.

Frukt er deilig og friskt å kose seg med, men den må være fersk. Ikke spis tørket frukt, som rosiner og aprikos, da tørket frukt er kokt i sukker før den blir tørket. Ellers hadde den vært seig og ekkel. Tørket frukt inneholder alt for mye sukker, som igjen skaper søtsug. Kos deg heller med epler, pærer og sitrusfrukter.

Grønnsaker: Skjær opp mange forskjellige grønnsaker. Ikke bare gulrøtter, men også grønnsaker som blomkål, brokkoli og reddiker. Lag gjerne en dipp til av Creme Fraiche eller Seterrømme (ikke lettrømme). Bland i litt krydder, som provance, paprika eller chilli (Ikke blandingskrydder). Økologiske oliven i olje er også deilig å gumle på.

Ristede, usaltede nøtter: Nøtter er sunt, og det metter. Dersom du reagerer litt på nøtter kan du prøve å legge nøttene i vann over natten og riste dem i ovnen dagen etter.

Mørk sjokolade: Lys melkesjokolade inneholder både melk og sukker og er ikke blant våre nyttigste næringsstoffer. Mørk sjokolade har imidlertid et høyere kakaoinnhold og mindre sukker. Det har vist seg at kakaobønnene inneholder flavonoider, som er antioksidanter på linje med dem man finner i rødvin. God mørk sjokolade inneholder minst 70 prosent kakao.

Hjemmelaget mangoiskrem eller med blåbær, jordbær, vanilje eller sjokolade.

1 moden mango, $\frac{1}{2}$ liter kremfløte, 3 eggeplommer

2-4 spiseskjeer Sukrin (fåes på helsekost)

Skrap ut kjøttet på mangoene. Mos det i blender.

Visp kremfløten slik at den blir til stiv krem.

Lag eggedosis av sukrin og eggeplommene eller bare rør plommene med sukrin.

Alt dette røres sammen og settes i fryseren. Rør hver time, de første tre-fire

timene. Da rører du ut krystallene. Denne hjemmelagede isen er kjempegod og

inneholder kun råvarer som kroppen din liker og kjenner igjen. Du kan også blande i ulike typer bær, dersom du ønsker det.

Iskrem 2:

5 gelatinplater

1/2 dl vann

4 eggeplommer

4 ss Sukrin

5 dl kremfløte

Gelatinplatene legges i kaldt vann i 5 minutter. Klem vannet ut av platene med glatin, og løs dem opp i eggeplommene som er vispet med sukrin. Bland det forsiktig i kremen.

Rør under innfrysning. Kan blandes med bær, frukt, nøtter, sjokolade osv..

Fløterand:

8 gelatinplater

6 dl kremfløte

4 ss Sukrin

Evt. litt vaniljesukker

1/2 dl kokende vann

250 g blåbær eller bringebær eller jordbær.

Gelatinplatene legges i kaldt vann i 5 minutter.

Visp fløte og sukrin til krem. Klem vannet ut av

platene med glatin, og løs dem opp i det kokende vannet.

Avkjøl, og bland gelatinen forsiktig i kremen.

Bruk en randform på ca 1 liter, skyll den i kaldt vann og hell kremblandingen i den.

La stivne i ca 3 timer. Pynt med bærene.



Eggeretter.

Egg er riktig god mat, og kan brukes i mang retter, og som egne retter.

Du kan servere dem i mange former.

Bløtkokt, med brød og sild, eller leverpostei ved siden av.

Middels kokt, med fast plomme, også som frokostegg, eller i salater. Hardkokt, til brødpålegg, egg i blandede retter, osv.

.Halve hardkokte egg i spinat og tomatsupper.

Du kan ta ut eggeplommene og blande dem med krydder og majones, og fylle tilbake igjen i eggehviteskallet (deviled eggs), eller blande eggeplommene med kaviar..

Du kan lage egg og bacon.

Omelett, souffle` eggerøre, eggedosis, bruke mye egg i lapper, pannekaker, - fleskepannekake er jo glitrende som niste også . .

Eggehakk i smør, til fisk, spesielt røkt fisk.

Tartar med eggeplomme på tynt mørkt brød, med løk og kapers . .

Eggesalat med rømme, majones og eggehakk.

Majones, med diverse smak, remoulade,

Wraps kan lages av pisket egg med litt fløte og krydder, stekt i tynne pannekaker, fylt med alt mulig godt.

Egg-tomat-løk i panne er fint som en liten varmrett. Stek en løk i små biter, legg i og stek så to store tomater i biter, (ta ut saft og frø) bland

i 3 vispede egg og la alt stivne.

Eggeplommer i både hollandaise saus og bearnaise sus.

Eggekrem.

Eggepannekake med laks og kaviar:

2,5 dl kremfløte

75 g jyttemel eller speltmel

6 egg,

125 g smør

250 g røkelaks i tynne skiver, 10 g sort kaviar

himalayasalt, hvit pepper.

Stekeovn varmes til 200 grader. smør smeltes ved lav varme i ildfast stekepanne.

Pisk sammen fløte, mel og egg. Smak til med salt og pepper.

Hell røren i pannen, og la stivne i 2 minutter. Sett pannen i stekeovnen, og la stå i ca 8 minutter, til pannekaken har stivnet. dander lakesn og kaviaren oppå pannekaken, og sever med rømme og sitronskiver.

Bacon:

Det norske baconet kan lett være litt for salt. Legg det du skal ha i vann over natten, hell av, og tørk baconet før du steker det. Du kan bruke flesk, men det ferske flesket holder seg ikke særlig lenge i kjøleskapet.

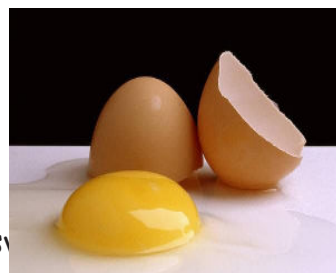
Lettvint:

Kjøp halvkilopakker med ferdig oppskårede baconbiter. Legg i vann noen timer. Sil av vannet, og spre baconbitene til tørk på husholdningspapir.

Hakk en løk og 10 cm purre, legg i 50 g stekefett eller smør i pannen, stek baconet, løken og purren godt.

Avkjøl, og pakk i poser på 75 gram.

Dette kan siden tas opp om kvelden og tines, og brukes sammen med eggerøren, til en rask frokost.



Omelett om du ikke tåler eggehvite:
4 eggeplommer
2 ss speltmel
1 ss seterrømme
1 ss varmt vann
Stekes i ghee eller fett



Ferske grønnsaker

Tomatsalat: 1 porsjon

100 g finhakket tomat uten frø og saft.
5 cm purre, skåret i tynne ringer
20 g pinjekjerner
Dressing: Olivenolje, balsamicoeddik,
hakket bladpersille

Langlivet råkostsalat:

Redskaper - 2 gode kniver (stor og liten),
potetskreller, løkkutter, osthøvel, skjærefjel
og en stor bolle som rommer 5-6 liter.

Dette er salat til mange måltider for hele
familien. Varer flere dager i kjøleskap.

Ta frem og skjær opp:

GRAM HVA

150	Rødkål
75	Stangselleri
150	Hvitkål
200	Gulerøtter (2 middels)
50	purre
75	Sukkererter
500	Squash
100	Rødløk (middels stor)
200	Paprika (rød / gul)



denne salatblandingen er fin ved siden av
lunsj og middag, og i wokpannen.

Enzymrik salat med god surkål og friske grønnsaker:

100 g små spinatblader
100 rucola
1 endive
100 g økologisk rå surkål med gulrot
20 sukkererter
100 g fersk gulrot

Dressing:

1 dl virgin olivenolje
1 ss Sukrin
1/2 dl aloe Vera juice
1 ss hakket bladpersille

Blomkål og rømme:

Finrasp 100 g blomkål og
rør det sammen med 50
g rømme.



Supersalat:

1/2 pakke rucola
1 hjertesalathode
1/3 basilikumpotte
(bare bladene)
300 g veldig små søte
tomater
1 mozzarellaost
100 g pinjekjerner
1/3 pk sukkererter

Riv rucola, hjertesalat
og basilikumblader i
mindre biter i en bolle.
Skjær sukkererter i fine
skrå biter, og del toma-
tene i to og bland i.
Rist pinjekjernene på
tørr stekepanne til de
begynner å få farge,
og lukter godt.
Pass på dem hele tiden!
Bland dem i når de er
kalde. Riv mozzarella-
osten tilsett og bland.

Dressing:

1 dl veldig god kald-
presset olivenolje og 2-3
ss balsamicoeddik,
Himalayasalt og pepper
etter smak.

Vend dressingen inn i
salaten, og la den stå en
times tid før den skal
spises, i romtemperatur

Salater

Coleslaw

300 g nykål skåret fint
1 middels gulrot 100 g
1 sjalottløk
10 sukkererter, 20 g
Dressing:
3 ss majones
1/2 dl kremfløte
1 ss Dijonsennep
1 ss Sukrin
1 ss Eplesidereddik
1 ss Sitronsaft, presset
500 gram.



Grønt som man skal ha i huset:

Cherrytomater
Agurk
Squash
Gulrøtter
Hjertesalat

Grønn salat:

5 blad hjertesalat
3 sukkererter
2 stilker stangselleri
1 ss hakket bladpersille



Karins dagferske enzymrike salat: tilsammen 385 g. 3 porsjoner

50 g mungbønnespirer
25 g alfalfaspirer
50 g tomat
50 g squash
50 g paprika
50 g stangselleri
50 g sukkererter
50 g blandet salatblader
10 g hakket bladpersille
Denne salaten holder ikke så lenge
på lager og bør spises opp i løpet av dagen.

Blomkål som ris:

Rasp blomkål, og kok det
såvidt mørt i litt vann.
Sett til litt Himalayasalt og evt grønt krydder og
server ved siden av røkt kjøtt eller fisk.

Mos uten mas og lite poteter.

300 g blomkål, med stilk
300 g brokkoli, med stilk
100 g kremfløte (1 dl)
50 g smør
1 dl hakket bladpersille.

Forskjellig mos:

Halvparten av hver, kan moses:
Brokkoli - søtpotet
Brokkoli - poteter
Blomkål - søtpotet
Ris - broccoli
Sett til rømme, smør.
krydderurter, olje, malte
nøtter, osv.
Kok ingrediensene godt møre i
så lite vann som mulig, tilsett
meierismør og kremfløte, og
mos med stavmikser.

Nøttesalat:

150 g majones
300 g rømme
100 g skåldede mandler
100 g valnøtter
100 g purre
2 ss bladpersille
1/2 finhakker mild løk
Himalayasalt, en valnøttstor
ingefær.
Hakk og bland.

Blomkålstappe:

1 blomkålhode
3 dl kremfløte
1 fedd hvitløk
Del blomkålen i buketter, og kok
den sammen med hvitløken helt
mør i kremfløten.
Mos, og tilsett en klatt smør ved
servering.



Kjøttretter:

Kjøttboller:

Bland lammekjøttdeig og medister deig sammen med 1 egg og litt fløte (blandes for hånd).

Lammekjøttdeig kan evt byttes med vanlig kjøttdeig.

Lag små kjøttboller som stekes i panne i kokosfett med litt hvitløk.

Krydres med timian, salt og pepper.

Når bollene er nesten gjennomstekte, rasp en hel søtpotet over kjøttbollene og la det surre i smør i 5 minutter. Hell over fløte og server sammen med litt «mos uten mas».

Karis Spagetti Bolognaise som det tar ca 20 minutter å lage

Brun en pakke kjøttdeig og en pakke medisterdeig i kokosolje (den som er beregnet på steking) og hvitløk.

Tilsett en squash skåret i små biter.

En pose spinat (ferdig vasket).

Tre gulrøtter.

To bokser med artisjokker (kan sløyfes).

Tilsett en til to bokser moste tomater.

En boks med tomatpure.

La det stå og småkoke

Tilsett salt og pepper og evt. persille

Kok opp risspagetti (kjøpes i innvandrerbutikker)

Denne smaker litt annerledes enn vanlig spaghetti, så tilsett den derfor når retten er ferdig kokt (klipp den litt opp i mindre deler).

Smaker ikke forskjell på dette og spaghetti bolognese laget på hvetemel-

Denne elsker barna.

Detter er ca. 8-10 porsjoner

Riv gul ost eller manchego ost over og server!!



Vårruller:

500 g lammekjøttdeig

4 stenger selleri, 1 rød løk, 4-6 fedd hvitløk

3 gulrøtter, 1 pk bønneskudd

300 g hodekål, 2 ts salt pepper,

2 ts mexikansk krydder (paprika, chilipepper osv.)

1-2 egg til pensling.

Du kan bruke alle typer grønnsaker du har lyst på.

Legg gjerne inn litt friskt hakket grønt, persille eller koriander, eller det grønne på purren. Finhakk alle grønnsakene og løken, bruk grovjernet i foodprosessen.

Bland stekt kjøttdeig og løk og de hakkede grønnsakene og krydder i en bolle, og kna det godt sammen.

Legg en pekefingertykk rull av massen

litt nede på snippen av vårrullflaket, pensle de motstående sidene med egg, og rull sammen.

Frityrstek ved ca 175 grader i ca 5 minutter.

Bruk helst palme eller kokosolje.

Super niste som tiner i løpet av formiddagen, - akkurat passe klart til lunsjen din!



Vårrulldeig kjøpes i innvandrerbutikk, i flak, frosset, i forskjellige størrelser.

(Laget av hvetemel)

Hvert deigflak på 19x19 cm har ca 6 g karb.

Risdeigflak finner du i runde tørkede flak. De bløtes, og brukes til innpakking. Kan brukes slik, eller dampkokes.



Kjøttkraft er sunt. Det er i alle fall sant!

1 kilo margben
Eller 1 kg oksehaler
1 fersk svineknokke
1 røkt svineknokke
1-2 griselabber, (delt i 2 på langs)
300 g frossen ister eller talg
7-9 liter vann.



Alt legges i en stor gryte, (12 liter) og tilsettes vann så det står over kjøtt og ben.

Legg i 2-3 gulrøtter, 2 løk i båter og et par purrer og tilsett 1/2 dl hvitvinseddik, og 1 spiseskje tangmel.

La det koke sakte opp, og syde i 1/2 time, mens du bruker en hullsleiv et par ganger til å fjerne skummet på overflaten.

Sett så hele gryten med lokk i stekeovnen, med lokk på, og la den stå i 8-12 timer på ca 100 grader.

Ta ut gryten, og la det hele kjølnes.

Plukk ut alle bein og kjøttdele og legg dem i en stor bolle, samt grønnsakene.

Sil buljongen over i et annet kar. Ikea har en fin, stor metallsil, som er velegnet.

Ta på deg et par gummihansker, og gjør klar 3 boller.

En til marg og fett/hud, en til kjøtt, og en til ben.

Plukk alle benbiter over i en bolle, men la margen havne i en annen. Hud med fett og iaterbitene tas fra, og legges sammen med marg. Kjøtt legges i en bolle for seg.

Finn frem foodprosessoren, og mos marg, grønnsakene, fett og hud til en grøt. Det er viktige aminosyrer og fettsyrer her, og en svært viktig del av suppekvaliteten kommer herfra. så ikke la deg skremme. Hell alt det som er oppmalt tilbake i buljongen. Skjær kjøttet i små biter, og legg det også tilbake.

Hvis du vil ha helt ferdige middagsporsjoner, blander du inn 800 g lapskausblanding, 800 g blomkålblanding, og 500 g selskapsblanding, som allerede er ferdigtint.

Nå har du 10-12 liter ferdig suppe.

Frys ned i havliter eller 7,5 dl plastbokser med lokk, og frys ned raskt.

I og med at det er så mange fine, lettopptakelige næringsstoffer i denne suppen, tåler den ikke så veldig mange timers lagring uten å forringes.

Tar du ut en slik boks fra fryseren om morgenen, så har du ferdig middag på 5 minutter!

Da har du ca 10 liter ferdig suppe, med kjøtt og grønnsaker.

Hver liter inneholder ca 75 g protein, 160 g fett og 28 g karbohydrater.

3 dl. vil gi deg ca 22,5 g protein, 48 g fett og 8,5 g karbohydrater.



Du kan likegodt lære deg dette med kjøttkraft!
Småkok alt i oppskriften over natten.
La det kjølnes.
Sil kraften fra.
Fordel kjøtt i en bolle,
fett marg og hud i en annen.
Mos hud, fett og marg.
Legg både mos og kjøttbiter i suppen,
og tilsett dampede frosne grønnsaker.
Frys ned.

Kjøttkaker

Som grunnlag, har du en deig som inneholder 500 g kjøttdeig, og 250 g medisterdeig. (ikke medisterfarse, den er spedd ut.) Stek i olje eller meierismør, og tilsett gjerne litt paprika og pepper i oljen. Det er bedre å steke langsomt enn å svi dem av. Det påstås å bli færre krefttilfeller da. Lag 6 kaker

Grønnsakburgere:

Bruk grunndeig eller

500 g kjøttdeig

300 g medisterdeig

350 g finhakke grønsaker, for eksempel

løk, purre, sellerirot, litt paprika, en gulrot,

finmalt blomkål, osv. pepper og salt.

Blandingens stekes som flate burgere i olje/smørblending. 1



Suppeboller:

500 g kalkunkjøttdeig

300 g medisterdeig

1/4 ts raspet ingefær

1 knust kløft hvitløk

2 ts finhakket bredbladet persille

2 ts Maizena, salt, pepper.

Lag 24 fine runde små boller, kokes i grønnsaksbuljong.



Muskelmat:

Ta halvkiloen din med kjøttdeig, tilsett 500 g medisterdeig og bland i 6 egg.

Krydre med pepper, hakket løk og paprika. Dette gir deg 8 fine kaker, som er 8 hele måltider!

Kjøttdeig er greit nok, da får du litt fett i. Medisterdeig er kjøtt og fett, ikke blandet med karbohydratrike fyllstoffer. 8 kaker.

Påleggspudding:

1 kg kylling/kalkun eller karbonade, 500 g medisterdeig.

4 fedd hvitløk, 1 rød løk, 3 halve paprikas, -rød, grønn og gul.

3 stilker stangselleri, 1 rød chili,, 1 ts havsalt. grovmalt rosa pepper

1 ts rosmarin, 1 ts salvie, 1 ts merian

Alt dette kan byttes ut med Herbes de Provencekrydder

1 egg Hvitløk, løk, krydderurter og alle de andre grønnsakene kjøres i

hurtigmikser til en fin grøt. Blandes med kjøttdeigen i en stor bolle. Ha i egg, kna godt sammen og la det hvile 15 min.

Pålegg! Fyll deigen i brødformer, eller minibrødformer, ikke mer enn halvfull, og stek i vannbad til helt gjennomstekt.

Kalkunsalat

400 g kaldt kalkunkjøtt

1/2 issalat, 3 tomater, 2 stilker selleri, 200 g hvitkål, 1 rød løk, 2 hardkokte egg.

Sorte oliven i saltlake eller olje

Skjær kalkunkjøttet i strimler. Snitt salaten. Del tomater og selleri i biter. Skjær løken i halve ringer. Bland kjøtt og grønnsaker sammen i plastboks og pynt med eggebåter og sorte oliven. Server med enten masse deilig tzatziki eller fransk dressing.

Tunfisksalat

Til lunch, middag, aftens:

Bland i hurtigmikser:

2 små hakkede purrer, 200 g

3 ts Sukrin

1 boks cottage-cheese,

1 boks seterrømme

Så blander du i 2 bokser tunfisk i vann

1/2 finsnittet vanlig kinakålhode, 350 g og

3 hakkede, hardkokte egg.



Kalkunpålegg:

Når du har stekt den hele kalkunen, og har fått fine hele stykker av kjøttet på plass i fryseren, er det mengder med mukker igjen, som egner seg godt til f. eks salater, gryter, osv. men du kan få fint pålegg også. Enten lager du aspic av gelatin, eller du kjøper lys aspic i butikken.

I brødform legger du kalkunkjøtt, grønnsaker etter smak.

Det er godt med litt sterke smaker, som purre, løk, korianderhakk, paprika, osv.

Fyll formen, og hell den avkjølte aspica over. sett i kjøleskap noen timer,

og bruk 2-3 cm tykke skiver på tynne brødskiver, med salatblad, tomat osv.

Rent pålegg er alltid bra, men dyrt. Kjøp ferdigstekt roastbeef, skinkestek, kalkun kan legges i aspic, reker og alle typer crabsticks eller fisk kan også legges i aspic med en del grønnsaker, og bli kjempefine niste. Bakt hel fet fisk kan legges på brødskiven!

Speket kalkunskinke:

1 rå kalkunskinke, ca 1,2 kg legges i ildfast form med salt under, på sidene og over. Står i 5 dager på kjøkkenbenken.

Vannes så ut i rikelig vann i 3,5 timer, tørkes med tørkepapir, og henges opp til speking fritt i romtemperatur i 5 dager.

Da er det pålegg.

Klin (til med) kokos kylling:

Ta en god klatt meierismør i pannen, stek 2 hakkede løk, og 4 hakkede fedd hvitløk, sammen med 2-4 ts karri, eller currypaste. (Det kommer an på styrken,)

Hell over i en gryte, og la det vente på at du kutter opp 1 kg kyllingbryst i strimler

Brun dem i porsjoner i mer meierismør i pannen. Hell dem etterhvert over i gryten, sammen med 4-6 dl kokosmelk fra boks. La det hele surre, og tilsett mer kokosmelk om det blir for tykt. bland i finhakkede urter. Vil du ha mer saus? Bruk 8 dl kokosmelk og jevn med maismel. Smak til om karristyrken er passelig. Det blir mange middager, det! Masse deilige grønnsaker ved siden, selvfølgelig.

Fiskefarse:

0,5 kg hysefilét uten skinn og bein,
1 ts salt,
1/2 ts pepper, 1 ss potetmel,
ca 3 dl kremfløte,
Smør til steking.
Fjern alle små bein og skjær fisken
i strimler med kniv. Kjør fisken i
foodprosessor sammen med saltet til en fast ma
Tilsett iskald melk mens maskinen går.
Tilsett pepper og potetmel og ev
muskatblomme eller annet krydder.
Form til flate kaker. Stek dem i
smør eller margarin 3 til 4 minutter på hver side.
Bruk ikke for sterk varme.



Fiskekaker

Evnen til å binde væske er forskjellig fra fiskeslag til fiskeslag.
Bruk bare fersk fisk, frossen fisk har mistet mye av elastisiteten i sitt bindevev.

1,2 kg renskåret fiskefilet av hyse, torsk eller sei.
10 g havsalt
 $\frac{1}{4}$ ts revet muskat
 $\frac{1}{4}$ ts hvit pepper
60 g eggehviter (2 stk) eller 4 ss arrowroot, eller tapioca
100 g isbiter
7-9 dl blanding av 5 dl fløte, resten vann.
60 g potetmel

Mal fisken på kjøttkvern. Ha den malte fisken i hurtigmikser eller food processor (matmølle). Tilsett salt, krydder, eggehviter og isbiter. Kjør til massen blir seig og klebrig (ca.1min). Begynn å spe. Tilsett så ca 1 dl med væske mens maskinen rører hele tiden. Når væsken er absorbert, forsett med å tilsette 1 dl omgangen til 7 dl er oppbrukt. Tilsett potetmel. Stek en prøve. Er prøven for fast, tilsett resten av melken. Porsjonere fiskefarse i kaker (ca. 40-60 g). Stek kakene i smør eller olje på begge sider til de er lysebrun.

Det er mange oppskrifter på fiskekaker. Hvis du kutter ut melk, og bruker fløte i stedet, blir det straks mer optimalt. Dette kan være en fin måte å få fisk i barna også. Lag avlange fiskekaker, som fiskepinner, f. eks.



Laksepatè

2 store skinn og benfrie laksefileter

6-8 fedd hvitløk

4 egg

3 dl fløte

Saften av 2 lime

Havsalt og rosa pepper

urter: gressløk, eller koriander/basilikum

Hvitløken moses i hurtigmikseren, og laksefiletbiter legges i, og kjøres til en grov deig. Spe med egg, fløte og sitron, og kjør litt til.

Krydre med havsalt, pepper og urter.

Fordeles i 2 smurte brødformer, stekes i vannbad på 200 grader i ca 30 min, eller til de er gylne på toppen.

Lefse med laks

Lefse, røkelaks, egg, purre, rømme eller cottage cheese.

Du kjøper fine firkantede bondelefser. Kok egg, og hakk egg og purre, rør det sammen med rømme eller cottage cheese. Smør blandingen på lefsen. Skjær røkelaks i tynne skiver, dekk 2/3 av lefsen med skivene, og rull den stramt sammen og trykk den flat. Skjær i 3-4 biter, og ta med som niste. tåler en varm bil noen timer.

Det er litt av en jobb å både skulle vokse, trene, konkurrere, greie skolearbeid og ha hyggelig tid sammen med både venner og familie!

Det kan lett føre til overbelastninger.

Noen blir trette (på skolen)

Noen blir gira, og greier ikke å hvile når det er tid for det.

Noen blir lett syke, og hangler gjennom dager og uker.

Noen får rett og slett ikke gjort alt det de skal.



For en del aktive tenåringer viser det seg at en gjennomgang av kosthold, testing av om det er matvarer som belaster kroppen i en slik grad at det går ut over yteevnen, og hjelp til tilrettelegging av måltider gjør en stor forskjell i ytelse, både på skolen og i idretten.

Alle vet at en personlig trener kan hjelpe en utøver til å trene ut fra de spesielle egenskapene man har.

Alle vet egentlig også at maten betyr en god del for prestasjoner.

Det kan være nyttig å ta kontakt for spesialtilpasset oppfølging på dette området også!