



- få den beste starten på din nye livsstil -

BOOST KICKSTART 2022





Hva er BOOST KICKSTART?

BOOST KICKSTART er designet for å gi deg den beste starten på dine nye vaner, og i løpet av 7 dager vil den hjelpe deg lage en god plan for hvordan du skal nå dine mål! Og ikke minst verktøyene du trenger for å gjennomføre planen din, også på dager hvor motivasjonen svikter eller "livet skjer"!

Du får også komplett kostplan, oppskrifter og muligheten til å teste flere ulike treningsformer, for å finne den som passer akkurat **deg** best!

Hvor mange ganger har du satt i gang med å gjøre endringer i kostholdet ditt, prøvd å etablere bedre treningsrutiner eller bestemt deg for å gå ned noen kilo - bare for å dette av lasset eller liksom aldri komme ordentlig i gang?

Eller kanskje dette er første gang du har bestemt deg for å gjøre endringer i livsstilen, men du vet liksom ikke helt hvordan du skal starte - eller unngå å bli en av alle de som faller tilbake til gamle vaner?

Da er BOOST KICKSTART for deg!

BOOST KICKSTART

HVA ER DET?

Kostplan

Dette er den perfekte BOOSTEN etter en jul fylt av ekstra mye søtsaker og fet mat!

Oppskriftene er designet for å gi deg ekstra sunn og næringsrik mat på en enkel måte. Smarte oppskrifter hjelper deg å lure ekstra mye frukt og grønt inn i kostholdet, sammen med gode proteinkilder, sunt fett og fiber. Mat som rett og slett gir deg en BOOST!



Treningsplan

Under BOOST KICKSTART vil du hver dag finne en økt - med film - i treningsplanen din.

Det betyr ikke at du må trene hver dag, men du vil hver dag lære litt om flere ulike treningsformer, slik at du kan finne frem til de treningsformene som passer deg beste!



Målsetning og arbeidsoppgaver

Hver dag finner du en ny oppgave som skal hjelpe deg med å sette gode mål, og ikke minst finne gode metoder for å nå disse målene.

Slik at når disse 7 dagene er over har du en klar plan for hvordan du skal jobbe mot dine mål!



Mentale verktøy!

Motivasjon er noe som kommer og går. Så under BOOST KICKSTART skal vi også finne ut hvordan du kan holde den gode steamen, også når motivasjonen svikter!

Slik kommer du best igang

- DET SKAL VÆRE LETT Å LEVE SUNT -

Gjør deg kjent med materiale

Bla gjerne fort igjennom hele hefte slik at du vet hva du skal igjennom de neste 7 dagene.

Les **Slik bruker du kost og treningsplanen**



Les igjennom oppgavene.

Hver dag i **BOOST KICKSTART** har en oppgave/dagbokside i dette hefte.

Hvis du har mulighet til å printe ut disse er det flott, hvis ikke kan du skrive dagens logg og oppgave i en notatbok/ark

Følg @fitfocus.no

Fra og med 3. januar kommer jeg til å ha daglig gjennomgang av **BOOST KICKSTART** på min Instagram. Jeg deler tips, triks, oppskrifter og det vil bli muligheter for å få hjelpe - en til en!



Slik bruker du kost og treningsplan.

Husk at du ikke trenger å følge en plan 100% for å få gode resultater!

De beste kost og treningsplanene er de som er fleksible, som kan tilpasses deg og din hverdag.

Det viktigste er ikke å gjøre alt perfekt, men å skape kontinuitet!

Kostplan & Oppskrifter

Bakerst i dette hefte finner du alle oppskriftene du trenger for å fullføre BOOST KICKSTART.

Hver dag har også en egen oversikt hvor du finner dagens oppgave, dagens kostplan og dagens treningsøkt.

Må du følge dagens kostplan slavisk?

Svaret er nei. Alle mine kostplaner er fleksible.

Det betyr at hvis du ikke vil spise smoothie, som står oppført som frokost på mandag, kan du heller velge en annen frokost rett fra dette hefte. Alle frokoster kan byttes ut med en annen frokost fra hefte, det samme med lunsj, middag og kvelds.



Treningsplan

Et av målene med BOOST KICKSTART er å gi deg muligheten til å bli kjent med flere ulike treningsformer, slik at du kan velge den treningsformen som passer deg og dine mål best! Derfor er det lagt inn en økt hver dag.

Betyr det at du skal trene hver dag?

Svaret er nei. Dette er bare for å gi deg muligheten til å teste ulike økter. Du vil samtidig få litt grunnleggende kunnskap om hva de forskjellige treningsformene kan gi av resultater. Plukk ut de øktene som passer deg best!



Før du går i gang!

Det er fort gjort å tro at resultater er noe som tar tid, når faktum er at etter bare noen få dager vil man kunne merke fremgang med bare noen enkle grem i hverdagen.

Før du begynner på BOOST KICKSTART vil jeg derfor at du skal ta deg tid til å gå igjennom spørsmålene under.

De kommer tilbake mot slutten av uka, og jeg er sikker på at du vil se forbedringer på flere punkter!

Hvordan sover du?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor mange ganger i løpet av en dag opplever du søtsug?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvor mange porsjoner frukt og grønt spiser du i løpet av en dag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan har kroppen din det etter et måltid?

Føler du deg oppvakt eller blir du fort daff og trøtt?

Hvordan trives du med rutinene dine?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beskriv energinivået ditt dagen igjennom.



OPPSTART 25. APRIL
PRØV 2 UKER GRATIS!
WWW.FITFOCUS.NO

FIT PÅ 15 MINUTTER

**KOM I FORM MED TRENING OG SUNN
MAT SOM TAR MAKS 15 MINUTTER Å
LAGE!**



FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og fyll inn mål og arbeidsoppgaver.

F

VERY BERRY YOGHURTBOWL

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

TORTILLA PIZZA MED
SPEKESKINKE

K

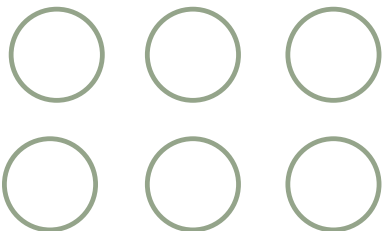
FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

7 gode grunner til å trene

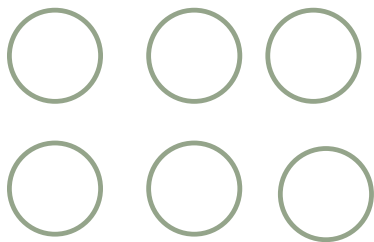
kondisjon:

- Det styrker hjerte
- Øker forbrenningen
- Gjør deg gladere
- Gjør at du orker mer i hverdagen
- Motvirker stress
- Gir bedre søvn
- Gir bedre konsentrasjon

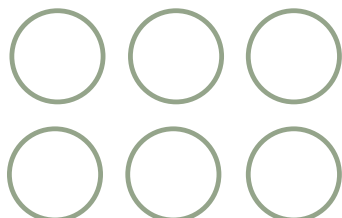
G L A S S V A N N :



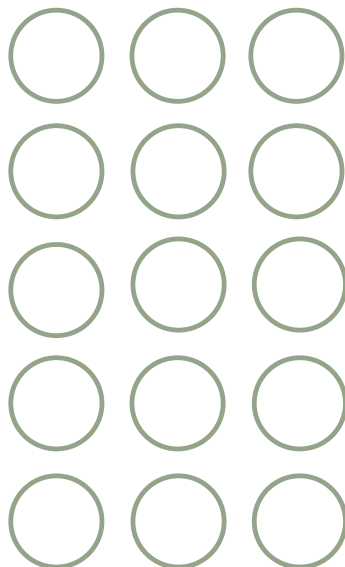
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Dagens Økt:

Kortintervall

Trykk HER



Notater:

Nøkkelen til å lykkes!

ET MÅL UTEN EN PLAN ER BARE ET ØNSKE!

HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG Å SETTE SEG ET MÅL?

Dette har mange kunder spurt meg om i årenes løp.

-Jeg vil jo bare ned i vekt, sier mange.

-Jeg vil jo bare spise litt sunnere og komme i litt bedre form, sier andre.

Uten et mål er det vanskelig å lage en plan, og uten en plan mister du mange viktige verktøy som du trenger for å komme dit du vil, også på dager når motivasjonen svikter og du føler at du går på en "smell".

LA OSS TA EN TITT PÅ DET SAMMEN FØRST!

Hvis du har lyst til å spise flere grønnsaker er dette bare et ønske.

Tanken alene kan ikke hjelpe deg med å oppnå målet, til det trenger du konkrete arbeidsoppgaver.

En konkret arbeidsoppgave kan være:

Jeg skal ha frukt og grønt til minst 3 av dagens måltider.

Hvis du har lyst til å komme i gang med trening er dette kun et ønske.

Et mål kan være å trene 3 ganger i uka, men **en konkret arbeidsoppgave kan være:**

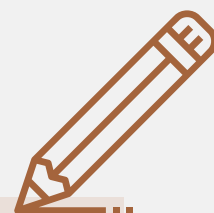
Jeg skal trene styrke på studio mandag og onsdag. I helgen skal jeg trene en økt hjemme.

Sett deg små mål og lag konkrete arbeidsoppgaver

FYLL INN MÅL OG ARBEIDSOPPGAVER

Eksempel:

Jeg har som mål å spise mer jevnlig gjennom dagen for å unngå sukkersug.



Jeg vil gjøre klar frokost før jeg legger meg, og ha med et mellommåltid i veska til mellom lunsj og middag.

Empty rectangular box for writing a goal or task.

Empty rectangular box for writing a goal or task.

Empty rectangular box for writing a goal or task.

Empty rectangular box for writing a goal or task.

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og skriv ned 3-5 gode vaner du vil holde på, selv når "livet skjer".

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRISKE GRØNNSAKER

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

PESTOKOTELETTER MED MANGO
OG AGURKSALAT

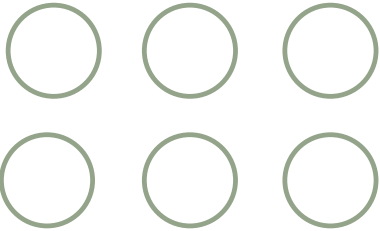
K

PROTEINPANNEKAKE FOR EN

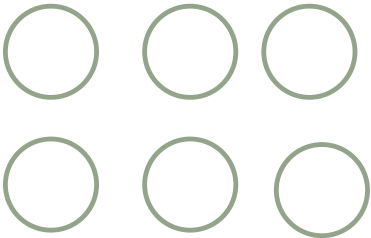
Hvorfor trene core?

Sterkere kjernemuskulatur gjør det lettere å utføre aktiviteter. Alt fra å løpe, løfte vekter til å ta ned et glass fra øverste hylle eller bøye deg ned for å knyte skoene.

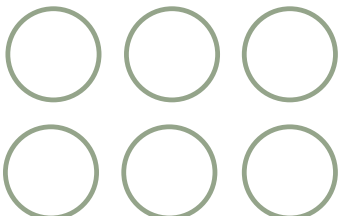
G L A S S V A N N :



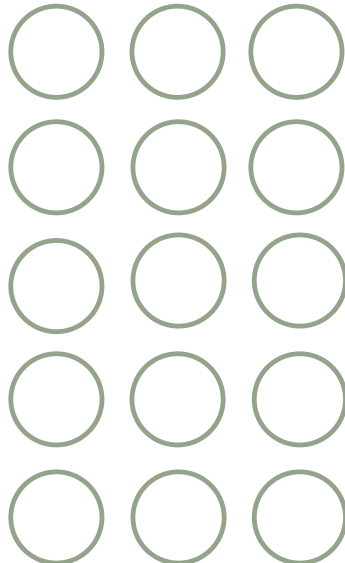
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Dagens Økt:

TABATA ABS#2

Trykk HER



Notater:

Forbered deg på dårlige dager!

DE ER OGSÅ EN DEL AV EN SUNN LIVSSTIL

*Den største utfordringen når det kommer til å legge om til en sunnere livsstil er for mange **kontinuitet!***

Vi klarer oss bra i en liten periode, så skjer livet, og vi faller tilbake til gamle vaner.

Det som er avgjørende i slike perioder er ikke hvor mange treningsøkter du ikke kom deg på, eller hvor mange ganger du kjøpte sjokolade på butikken, når du bare skulle ha middag.

Det som er avgjørende er hvordan du håndterer disse periodene mentalt og hvor kjapt du kommer deg tilbake til de rutinene du trives best med!

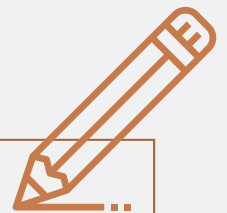
LAG DEG EN LISTE OVER 3-5 SMÅ VANER SOM DU ENKELT KAN IMPLEMENTERE I DIN HVERDAG, OGSÅ I DE DÅRLIGE PERIODENE. OG GJØR ET BEVIST VALG OM Å DRA FREM DISSE NÅR DET BUTTER I MOT.

HVORFOR?

PÅ DENNE MÅTEN FALLER DU IKKE UT AV PLANEN DIN.
DU LYKKES FREMDELES MED Å GJØRE GODE VALG FOR DEG SELV.
DU MESTRER OG DU BEHOLDER DET VIKTIGSTE AV ALT - KONTINUITET!

På dårlige dager skal jeg:

EKS:
DRIKK EN SMOOTHIE TIL FROKOST,
HA ALLTID EN FRUKT I VESKA
START DAGEN MED ET STORT GLASS VANN



FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og fyll inn hva du ser på som gode resultater.

F

VERY BERRY YOGHURTBOWL

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

KREMETE KYLLING MED GRØNNSAKSRIS

K

FRUKTSALAT MED PROTEINSJOKOLADE

Må man trene styrke?

Om du kan svare JA på ett eller flere av spørsmålene under burde du trene styrke fullkropp minst 2 ganger per uke:

- Ønsker du en sterkere kropp -
- Ønsker du å stramme opp -
- Ønsker du å bevare muskelmassen din -
- Ønsker du bedre holdning -
- Ønsker du å forebygge ondtter-
- Ønsker du å gjøre det lettere å holde vekten etter vektreduksjon.

G L A S S V A N N :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagens Økt:

FIT PÅ 15 Fullkropp

Trykk HER

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P E R 1 0 0 0
S K R I T T :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A N N T A L L
M Å L T I D E R :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater:

Resultater

Veldig mange måler suksess av livsstilsvalg på ukonstruktive og demotiverende måter!

Hyppe veinger er ikke en konstruktiv måte å måle resultater på, fordi vekten variere fra dag til dag.

At du trener mange ganger i løpet av en uke betyr ikke automatisk at du får fremgang på trening, og at du spiste snop på en onsdag betyr ikke at du har hatt en dårlig matuke!

Viktigere enn tall og nummere er:

- hvordan du føler deg - hvor mye energi du har - hvordan du trives med rutinene dine - at du merker fremgang på trening - hvordan klærne sitter - humør og overskudd -

Hvordan sover du?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor mange ganger i løpet av en dag opplever du søtsug?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvor mange porsjoner frukt og grønt spiser du i løpet av en dag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan har kroppen din det etter et måltid?

Føler du deg oppvakt eller blir du fort daff og trøtt?

Hvordan trives du med rutinene dine?

på en skala på 1 - 10, for 10 er best

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beskriv energinivået ditt dagen igjennom.

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Gå til neste side og lær hvordan du kan justere planen din underveis

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRISKE GRØNNSAKER

L

MATPAKKE PIZZA

M

INSTANT GULROTSUPPE
MED KYLLING

K

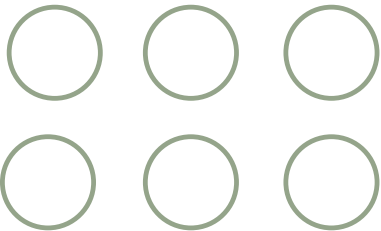
PROTEINPANNEKAKE FOR EN

Hvorfor trene HIIT?

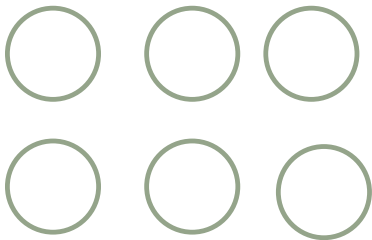
Dette er tidseffektiv trening som utfordrer både hjerte, lunger og muskler!

På mine HIIT økter jobber vi med egen kroppsvekt, med stort fokus på kondisjon, men her får også mage, rumpe og lår en effektiv treningsøkt på kort tid!

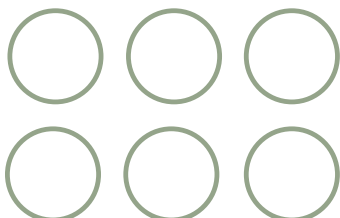
G L A S S V A N N :



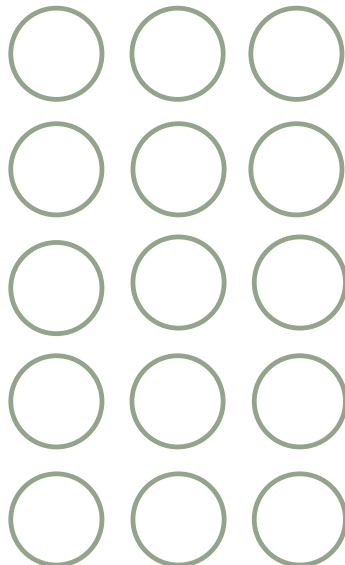
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Dagens Økt:

HIIT med egen kroppsvekt

Trykk HER



Notater:

Evaluer & Juster

**En ting jeg er særlig opptatt av å lære mine kunder er å
EVALUERE og JUSTERE underveis.**

Ingenting er skrevet i stein, om noe ikke fungerer for deg og din hverdag
– ja så endrer vi det.

Er det stress å spise forskjellig lunsj annen hver dag?
Så spis det samme hver dag.

Får du ikke til å trene 3 dager i uka?
Da kan vi endre treningsprogrammet ditt så du får samme effekt av 2 økter i uka.

Evaluer kosthold:

Justeringer:

01

02

03

04

Evaluer aktivitetsnivå:

Justeringer

01

02

03

04

Evaluer & Juster

Evaluer stressnivå:

Justeringer:

Justeringer:

01

02

03

04

Justeringer

01

02

03

04

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Hvordan påvirker måten du snakker til deg selv din mestringsfølelse og motivasjon?

Gå til neste side for dagens oppgave.

F

VERY BERRY YOGHURTBOWL

L

MATPAKKEPIZZA

M

LYNBAKT POTET MED KLASSISK
OST OG SKINKE FYLL

K

FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Må man trene styrke?

Om du kan svare JA på ett eller flere av spørsmålene under burde du trene styrke fullkropp minst 2 ganger per uke:

- Ønsker du en sterkere kropp -
- Ønsker du å stramme opp -
- Ønsker du å bevare muskelmassen din -
- Ønsker du bedre holdning -
- Ønsker du å forebygge ondtter-
- Ønsker du å gjøre det lettere å holde vekten etter vektreduksjon.

G L A S S V A N N :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A N N T A L L
M Å L T I D E R :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P E R 1 0 0 0
S K R I T T :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagens Økt:

FIT PÅ 15 Tabata Fullkropp
Trykk HER



Notater:

Husk at hvordan du velger å snakke til deg selv gjør en stor forskjell!

I stede for:

Jeg burde trene mer

Jeg får ikke trent så mye som jeg vil akkurat nå.

Jeg skal prøve å gjøre bedre valg

Jeg burde spise sunnere

Jeg må trene for å komme i form

Jeg må slutte å spise sukker

Prøv dette:

Jeg ønsker å være mer aktiv

Akkurat nå trenger jeg å prioritere annerledes. Korte treningsøkter kan være like effektive som lange.

Jeg øver meg på å ta valg som føles bra for meg!

Jeg vil fokusere på å spise mer av maten som gir meg god energi og overskudd

Jeg velger å trene fordi det gir meg en god følelse og mer energi

Jeg kan spise sukker når jeg vil uten dårlig samvittighet, men jeg trenger ikke å spise det hver dag

Har du "sannheter" eller negative tilbakemeldinger du stadig sier til deg selv? Skriv dem ned, og prøv å omformulere dem.



I stede for:

Prøv dette:

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Små seiere blir store! Gå til neste side og skriv ned hva du har gjort av valg/tiltak denne uka, som du er fornøyd med!

F

VERY BERRY YOGHURTBOWL

L

MATPAKKEPIZZA

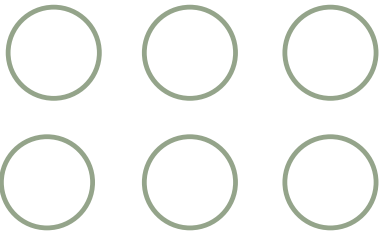
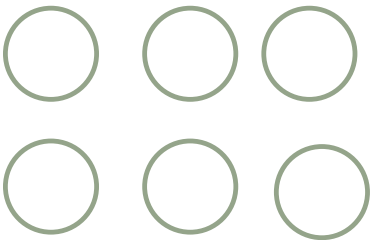
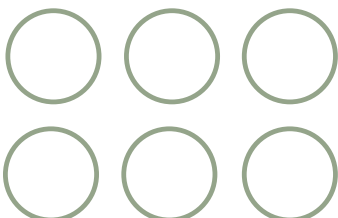
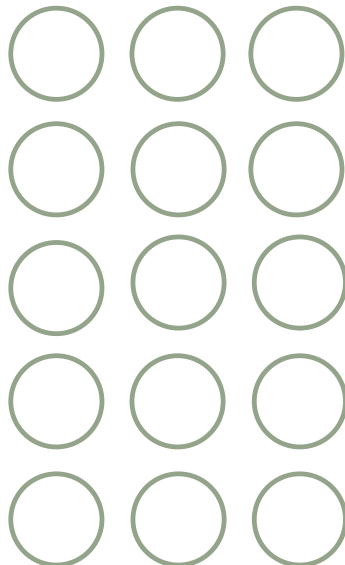
M

TOSTADAS MED KYLLING

K

FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

G L A S S V A N N :

G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :A N N T A L L
M Å L T I D E R :P E R 1 0 0 0
S K R I T T :

Hva betyr økt hverdagsaktivitet for din helse?

Når man vil ned i vekt har man ofte mye fokus på å forbrenne kalorier via trening, men få er klar over at økt hverdagsaktivitet kan bidra med å øke antall forbrente kalorier per dag, like mye som en treningsøkt!

I tillegg bidrar økt hverdagsaktivitet til mindre risiko for diabetes type 2 og hjerte/kar sykdommer

Dagens Økt:

Valgfri aktivitet

Trykk HER



Notater:

FITFOCUS

Dagens oppgave:

Last ned Kurshefte og kostplan til FIT PÅ 15 minutter.

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRIKSE GRØNNSAKER

L

MATPAKKEPIZZA

M

PANNESTEK TORSK MED HVITLØK OG
SITRONSMØR

K

PROTEINPANNEKAKE FOR EN

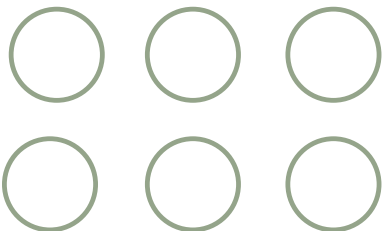
Hvorfor PowerStretch?

Mine PowerStretch økter er en kombinasjon av yoga, pilates og tradisjonell bevegelsestrening.

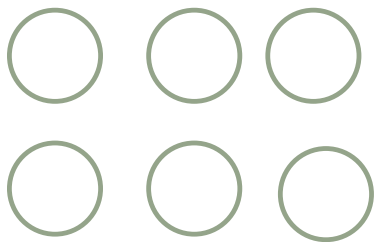
Her får du det beste fra flere verdner, og jobber både med styrke og bevegelse.

Du bestemmer selv om økten skal vare i 10 eller 20 minutter.

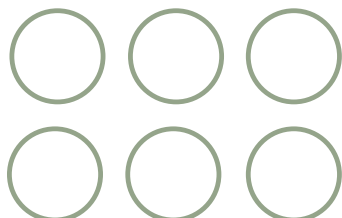
G L A S S V A N N :



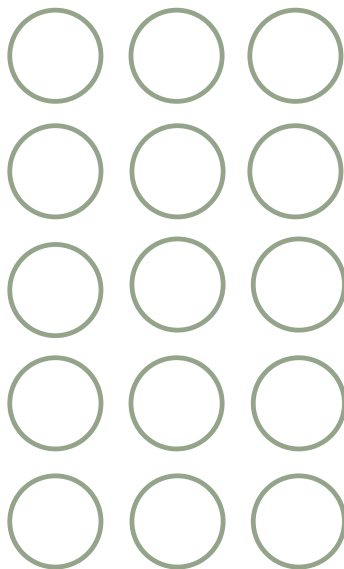
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Dagens Økt:

Power Stretch

Trykk HER



Notater:

FIT PÅ 15 MIN

Jeg har alltid sagt at kostholdet ditt er ditt beste og mest effektive hjelpemiddel mot en hverdag med overskudd, god helse og en kropp du er glad i og med!

De siste årene har jeg utviklet hundrevis av oppskrifter som er smakfulle, familievennlige, enkle å lage og lages av ingredienser du finner på vanlig matbutikk. Men jeg trengte å gjøre det ennå enklere!

Så jeg utviklet FIT PÅ 15 MINUTTER. Næringsrike, blodsukkervennlige og sunne oppskrifter som tar 15 minutter å lage, fra start til slutt.

Enten målet ditt er å gå ned i vekt, få mer overskudd, bedre helse, spise sunnere eller kanskje få familien til å spise sunnere? Så er dette oppskriftene for deg!



Test 2 uker gratis HER

INGREDIENSER:

- 2 dl gresk yoghurt
- 1 dl bringebær (gjerne frosne)
- Litt vann
- Granola
- Bær

SLIK GJØR DU:

- Varm opp bringebærene og vannet, la det stå i et par minutter til du har fått en jevn masse.
- Bland sammen yoghurt og bringebær, og topp med granola og bær.



EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG FRISKE GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 1/3 del av oppskriften, 1 knekkebrød, 1 frukt

DIETT: 1/3 del av oppskriften, Ubegrenset med ekstra grønnsaker

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 6 egg
- Melk
- 200 g Prior skivet kalkunfilet
- 2 stilker vårløk
- Cherrytomater
- Agurk

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp kalkunfileten i terninger og stek denne i en stekepanne.
- Visp sammen egg og melk, og tilsett ønsket krydder.
- Slå eggeblandingen over kalkunfileten og stek under omrøring.
- Kutt opp tomater, vårløk og agurk.



INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 350 gram grønnkålmix (blanding av grønnkål, gulrot og rødbet fra Bama)
- 1 boks ferdig guacomole fra Grønt og frisk eller:
- 2 avokado most med limesaft, chiliflak og litt salt
- 300 gram ferdig salatkylling
- Ekstra: agurk og små tomater



SLIK GJØR DU:

- Bland sammen kålmix, guacomole og kylling.
- Fordel i 3 matbokser.

DIETT: 2 pizza, Valgfritt grønt tilbehør

INGREDIENSER:

Nok til 6:

- 4 dl havregryn
- 3 egg
- 1 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 250 gram cottage cheese
- Ferdig pizza saus
- 1-2 skiver gulost per pizza
- 2 skiver kokt skinke – i terninger
- Det du ønsker av grønnsaker

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 225 grader.
- Mos havregryn, egg, bakepulver, salt og cottage cheese sammen med en stavmikser.
- Fordel røren utover et bakepapir i 6 små klatter. Ta litt vann på en spiseskje og bruk denne til å bre røra utover.
- Ha på pizzasaus, ost og skinke.
- Stekes midt i ovnen i 13 minutter.



TORTILLAPIZZA

MED

SPEKESKINKE

LIVSSTIL: 1 pizza per person, Ubegrenset med grønn salat, 1 ss hvitløksdressing, 1 frukt

DIETT: 1 pizza per person, Ubegrenset med grønn salat

INGREDIENSER:

- 1 tortilla per person
- 2 ss ferdig pizzasaus per pizza
- 1/2 dl revet ost per pizza
- 1 rødløk
- 200 g sopp i skiver
- 50 g spekeskinke per pizza

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Dekk tortillaen med ferdig pizzasaus, spre over ost, rødløk, sopp og spekeskinke.
- Stekes midt i ovnen i ca. 7-10 minutter.



INGREDIENSER:

- 150 g kotelett per person
- 1 glass grønn pesto

Mango- og agurksalat:

- 1 mango - i terninger
- 1 agurk - i terninger
- 1 rødløk - i små terninger
- Valgfri grønn salat - grovhakket
- Ferdig kjøpt aioli

SLIK GJØR DU:

- Varm opp en panne med litt olje.
- Snitt kotelettene i kantene, og smør pesto på hver side.
- Stek kotelettene i 2-3 minutter på hver side, før du senker varmen og steker de i ytterligere 5 minutter.
- I mens kotelettene steker, kutter du opp grønnsakene til salaten.



KREMET KYLLING

MED GRØNNSAKSRIS

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, 1/3 del av sausen med grønnsaker,
Ubegrenset grønn salat, 1 skive grovt brød

DIETT: 1 kyllingbryst, 1/3 del av sausen med grønnsaker,
Ubegrenset grønn salat

INGREDIENSER:

Nok til 3 personer:

- 3 kyllingbryst – delt i fire
- salt og pepper
- 2 poser grønnsaksris fra Bama eller 4 gulrøtter og 4 stangselleri i små terninger
- 3 fedd hvitløk – grovhakket
- 3 dl kyllingkraft
- 1 bunt frisk persille – hakket
- 1/2 sitron – saften

TILBEHØR: grønn salat og grovt brød

SLIK GJØR DU:

- Del kyllingen i 4 deler og ha på litt salt og pepper.
- Ha litt olje i en panne og start med å brune kyllingen. I mens kan du hakke hvitløk og urter.
- Når kyllingen er brunet kan du legge kjøttet til siden. Ha hvitløk og grønnsaker i pannen. La dette surre i ett minutt.
- Tilsett kyllingkraft og creme fraiche. Bland godt sammen før du har kyllingen tilbake i pannen.
- La dette småkoke i ca. 5 minutter til kyllingen er gjennomkokt.
- Tilsett friske urter og smak til med litt sitronsaft.



INSTANT

GULROTSUPPE

MED KYLLING

LIVSSTIL: Ubegrenset med suppe, 1/2 kyllingbryst, 1 skive grovt brød

DIETT: Ubegrenset med suppe, 1/2 kyllingbryst

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 4 store gulrøtter - revet på rivjern
- 1 gul løk - hakket
- 1/2 rød chili - uten frø - hakket
- 3 cm frisk ingefær uten skall - hakket
- 1 ss gurkemeie
- 4 dl kyllingbuljong
- 3 dl lett kokosmelk
- 1 lime - saften
- 300 gram kyllingbryts - i små strimler
- salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette over vann til kyllingbuljongen.
- Ha så litt olje i bunn av en annen kjele. Sett denne på medium varme.
- Del opp løk, chili og ingefær. Ha dette i kjelen sammen med gurkemeie.
- La dette steke mens du river gulrøttene.
- Tilsett gulrøttene og slå over kyllingbuljong.
- La dette småkoke mens du steker kyllingen med litt salt og pepper.
- Tilsett kokosmelk og limesaft i suppen. Mos den så med en blender eller stavmikser.
- Server med kylling på toppen.



LYNBAKT POTET MED KLASSISK OST- OG SKINKEFYLL

LIVSSTIL: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 2 ss dressing

DIETT: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 1 ss dressing

INGREDIENSER:

- 1 stor bakepotet eller søtpotet per person
- Olje
- Grillkrydder
- 5 skiver kokt skinke per person
- 5 skiver gulost per person
- 2 røde paprika
- 1 rødløk
- 1 boks mais
- Frisk persille
- Ønsket dressing
- Grønn salat

SLIK GJØR DU:

- Slik gjør du:
- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i skiver av 1 cm. Pensle dem med litt olje, krydre med grillkrydder og stek i ca. 20 minutter.
- I mens hakker du opp paprika, rødløk og frisk persille.
- Legg en skive kokt skinke oppå en skive gulost, rull sammen og del opp. Gjør dette med alle.
- Når potetene er klare, strør du over ost/skinke rullene, paprika, løk og persille.
- Server med grønn salat og dressing.



TORSK MED SITRON OG HVITLØKSSMØR

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram torsk fillet per person
- 1 brokkoli
- 5 asparges (kan sløyfes)
- 1 pose sukkererter
- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 1/2 sitron - saften
- 1 dl grønnsaksbuljong
- 1 ts tabasco - valgfritt
- 1 dl hakket persille
- 1 ts chiliflak
- 3 ss smør
- salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette en kjele med vann til kok.
- Varm opp en stekepanne med litt olje.
- Del opp brokkoli + stilk i små biter/buketter, del aspargesen i to og hakk løk og hvitløk.
- Ha litt salt og pepper på torsken.
- Når vannet koker heller du både brokkoli, asparges og sukkererter i vannet. La det koke i et par minutter. Slå så vannet av.
- I mens stek fisken 2-3 minutter på hver side. Legg fisken til siden og ha smørret i pannen sammen med løk og hvitløk.
- Stek til løken er blank. Slå over grønnsaksbuljong, sitronsaft, persille og tabasco. Kok opp.
- Ha fisken og grønnsakene tilbake i pannen.
- Ved dem i sausen og server.



TOSTADAS MED KYLLING

LIVSSTIL: 3 tortillas, 3 ss salsa, 100 g kylling, 3 ss bønner, 3 ss fetaost i retten

DIETT: 3 tortillas, 2 ss salsa, 100 g kylling, 2 ss bønner, 2 ss fetaost i retten

INGREDIENSER:

- 1/2 grillkylling
- 8 små tortillas av mais
- Olje
- Salt

Salsa:

- 4 avokado
- 3 medium tomater
- 1 liten rødløk
- Koriander
- 1 ts spisskummen
- 1 ts chilipulver
- 1 klype salt
- 1 lime, saften
- 1 boks sorte bønner

- 1 dl fetaost

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Pensle tortillaene med litt olje og salt på hver side. Stek dem i stekeovnen i 5-6 minutter på hver side.
- Kutt opp grønnsakene i små terninger og bland dem sammen. Rør inn limesaft.
- Skyll bønnene godt, riv grillkyllingen i mindre biter og rør inn.
- Ha fyllet på de sprø tortillaene og topp med smuldret fetaost.



INGREDIENSER:

- 1 dl vaniljeyoghurt
- 1/2 proteinbar
- 1 frukt
- 2 dl valgfrie bær

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp frukt og bær, og bland det sammen.
- Server med yoghurt og proteinbar.



PROTEINPANNEKAKE

FOR ÉN

LIVSSTIL: En pannekake, 1 frukt, Ubegrenset med bær, 1 ss nøttesmør, 1 ss valgfri søtning

DIETT: En pannekake, 1 dl bær, 1 ts nøttesmør, 1 ts valgfri søtning

INGREDIENSER:

Til 1 pannekake:

- 1 egg
- 1 dl sukkerfri vaniljeyoghurt
- 1 dl havremel
- 1 ss sukrinsirup gold
- 1/2 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Bland sammen alle ingrediensene.
- Stekes på begge sider i en varm stekepanne og litt olje/smør.

