

TA ROTTA PÅ SØTSUG OG CRAVINGS.

Kjenner du deg igjen?

- Sulten kort tid etter et måltid?
- Ofte lyst på søtsaker eller salte og fete snacks?
- Kjempe sulten på kvelden?
- Tenker du mye på mat?

Løsningen på sukker sug og cravings er for mange å forsøke å begrense inntaket av snop, sjokolade og snacks når man får lyst på nettopp det.

En slitsom metode som for mange forsterker problemene og gir negative tanker rundt mat og selvilde.

Men hvis du vet mer om HVORFOR du opplever søtsug og craving, er det lettere å gjøre endringer som faktisk begrenser søt suget. Uten at du trenger å utvikle en umenneskelig viljestyrke!



Sukkersug etter lunsj?

Om blodsukkeret er veldig lavt når du begynner å spise lunsj, vil det ta litt tid før maten får blodsukkeret opp.

Dette kan føre til sukkersug rett etter at du har spist.

Løsning:

Spiser du frokost? Følger frokosten din PFFF formelen? Kanskje du trenger et mellommåltid mellom frokost og lunsj?

Sukkersug på kvelden?

For lite mat, eller et kosthold som gir veldig svingende blodsukker gir oftesukkersug på kvelden.

Løsning: Prioriter å spise gode måltider som nærer kroppen og metter lenge gjennom dagen, så vil du se at sukkersug og "overspising" på kvelden uteblir.



Mensen?

Mange kvinner opplever både nedstemthet, humørsvingninger, lite energi, smerter, søtsug og cravings dagene før menstrasjon.

Mye av årsaken til søtsuget er helt klart hormonelle svingninger, men mange får også lyst til å spise søtt fordi det både hjelper på humøret og gir rask energi til en daff kropp.

Hormonelle svigninger?

Fra midten av 30 årene og frem mot overgangsalderen vil kvinner oppleve svingninger i hormonene østrogen og progesteron. Både høyt og lavt nivå av disse hormonene vil påvirke din appetitt og sukkersug!

Lav østrogen vil gi sukkersug, høy progesteron øker appetitten.

Løsning:

For Kvinner i peri/menopausen er søvn og kosthold veldig viktig for å ha kontroll på søtsuget.

God fysisk form vil også være en fordel da dette gjør at du klarer å regulere blodsukkeret ditt bedre!

La oss se hvordan kosthold kan hjelpe!



SETT SAMMEN MÅLTIDER SOM GIR GOD ENERGI OG METTER LENGE!

Hormoner som skilles ut i fordøyelsessystemet regulerer appetitten fra måltid til måltid.

Sulthormoner skilles ut i magesekken når den er tom.

Når magesekken blir fylt med mat, avtar sultfølelsen.

Så hvis du spiser små mengder mat, eller mat med lite fiber, skrur sulthormonene seg raskt på igjen etter et måltid.

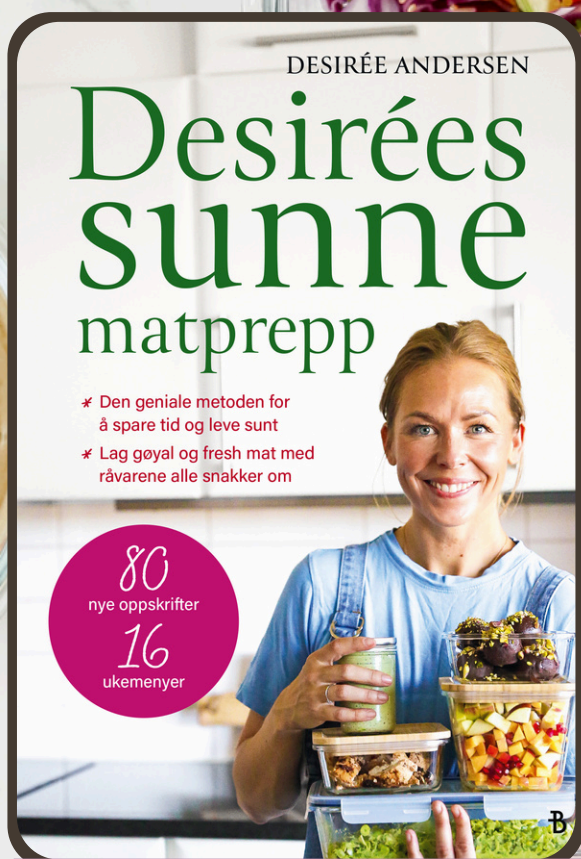
Kombinerer du dette med at maten du spiser gir rask/høy blodsukkerstigning har du oppskriften på sult og cravings.

- **Tenk at måltidet burde ha et visst volum, slik at magesekken FYLLES og det utskilles metthetshormoner.**
- **Grønnsaker, salater, frukt og bær er derfor lurt å legge til for å øke næringsinnhold og volum-uten at det øker kaloriene noe særlig.**
- **Sørg for å ha litt proteiner i hvert måltid. De metter lenge og gir et stabilt blodsukker.☑**
- **Fiber fra frukt, grove grønnsaker, grove kornprodukter, nøtter og belgfrukter sveller når de kommer ned i tarmene dine.**
- **Ikke bare er dette gull for tarmhelsen, det gir også en lengre metthetsfølelse og hjelper deg regulere blodsukkeret.**
- **Fett stimulerer til utskillelsen av et hormon kalt CCK. Dette er et metthetshormon. Itillegg gir litt fett i måltidene mer stabilt blodsukker og øker følelsen av tilfredshet = mindre sult og cravings.**

Hvordan sette sammen et kosthold som dette?

Proteiner + Fiber + Fett + Farger
SPIS DEG SUNN, SLANK & GLAD

Desirée Andersen



Inneholder utdrag fra
boka
Desirees Sunne
matprepp

AV DESIRÉE ANDERSEN

F = FIBERRIKE KARBOHYDRATER

**Alle hovedmåltider bør
bestå av ca. 1/4 tallerken med
fiberrike karbohydrater.**



Hvorfor?

Karbohydrater er kroppens foretrukne energikilde, hjernens drivstoff, din eneste kilde til fiber, og en viktig kilde til antioksidanter, vitaminer og mineraler.

I perimeopause og menopause er det ekstra viktig å spise nok fiber både for å redusere visceralt fett rundt midjen og opprettholde god tarmhelse.

Karbohydrater er også viktig for kroppens produksjon av lykkehormonet serotonin. Så nok karbohydrater i kostholdet vil øke både følelsen av tilfredshet og gi deg bedre humør!

Gode kilder:

Havregryn, chiafrø, quinoa, havreris, bygggris, knekkebrød, poteter, fullkornspasta, grovt mel, grove grønnsaker/frukt.

F = FARGER

Alle hovedmåltider bør bestå av ca. 1/2 tallerken med fargerike grønnsaker, frukt og bær.



Hvorfor?

For at kroppen skal skille ut metthetshormoner må magesekken strekkes. Det er en av årsakene til at mange som spiser mindre for å gå ned i vekt opplever at de er sultne og har sukkersug.

En enkel metode for å øke volumet på et måltid - uten å øke kalorimengden - er å spise frukt og grønt. I tillegg bidrar et høyere inntak av frukt og grønt med viktige vitaminer, mineraler og antioksidanter.

Frukt og grønt er også en viktig kilde til FIBER!

Gode kilder:

Her kan du velge hva du vil! Men husk at du bør være flink til å variere, slik at du får i deg ulike typer fiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter.

Hva er så spesielt med proteiner?

Akkurat som at du nok har vist at fiber er noe som er bra for deg, har du garantert fått med deg at proteiner er smart å spise mer av hvis du vil ned i vekt!

MEN HVORFOR?

OG HVOR MYE?



P = PROTEINER

Når temaet er vektreduksjon er det særlig tre ting som gjør proteiner nyttig!

1.Måltider som inneholder godt med proteiner gir et stabilt blodsukker.

2.De gir en lang metthetsfølelse

3.Et proteinrikt kosthold vil hjelpe deg opprettholde en god muskelmasse = god forbrenning.

Selv om du ikke driver med styrketrening.

For å få denne effekten er det viktig å spise nok proteiner.

Min anbefaling er 20 - 30 gram per hovedmåltid + et lite måltid med 15 gram ekstra ved trening.

Betyr dette at du må begynne å regne ut innholdet i maten din?

Nei!

Hvis du tar utgangspunkt i 1/4 del av tallerkenen din skal være fra en god proteinkilde, så vil du i snitt få 30 gram protein i måltidet ditt. Velger du en plantebassert proteinkilde kan du ta litt ekstra.

Noen måltider vil kanskje ligge litt over, andre litt under. Et bra kosthold trenger ikke å være perfekt!

P = proteiner

Alle hovedmåltider bør bestå av ca. 1/4 tallerken proteiner - litt mer hvis det er plantebasserte proteinkilder



Gode kilder:

- kylling
- kalkun
- ubearbeidet kjøtt
- fisk
- skalldyr
- egg
- yoghurt
- cottage cheese
- kesam
- skyr
- erter
- soya/edame bønner
- linser
- kikerter
- diverse bønner
- quinoa
- tofu

Nøtter, frø og korn inneholder også litt proteiner, men ikke så mye at vi ser på dem som "gode" kilder, men vit at det også tilfører måltidet litt proteiner



F = FETT

Alle hovedmåltider bør inneholde ca. 1 ss sunt fett!



Hvorfor?

Flere av vitaminene du inntar daglig kaller vi for fettløselige. Det vil si at du må spise dem sammen med litt fett for at kroppen skal kunne bruke dem.

Fett skiller også ut metthetshormoner slik at du holder deg mett lenger, i tillegg til at det stabiliserer blodsukkeret. For å ikke nevne at fett også er en smaksforsterker, som gjør at du føler deg mer tilfreds med måltidet!

Gode kilder:

Nøtter, frø, fet fisk, avokado, planteoljer og oliven.



Dette er boka som helper deg spise nok proteiner, fiber, frukt og grønt!

Målet med Desiree's Sunne Matprepp var å skrive en bok som gjorde det lett for deg å ta gode matvalg i en hektisk hverdag.

Scroll videre for en liten smakebit – bokstavelig talt!





Yoghurt med skogsbær-crumble

Tenk at du av en pose frossen skogsbærblanding og noen basis- ingredienser fra kjøkkenskuffene kan trylle fram en næringsrik og mettende frokost, som gir en god start flere dager på rad!

♥ TIL TRE DAGER TRENGER DU:

500 g frossen skogsbærblanding – eller andre bær	3 ss valgfrie frø (jeg bruker solsikkefrø, gresskarfrø og sesamfrø)
2 ss chiafrø	
4 dl havregryn	1 klype salt
3 ss peanøttsmør	2 eggehviter
3 ss SukrinSirup Gold eller honning	

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader.

Legg bærene i en ildfast form. Du trenger ikke å tine dem. Strø over chiafrøene.

I en stor bolle blander du sammen havregryn, peanøttsmør, søtning, frø og eggehviter.

Bre dette over bærene.

Stek formen midt i ovnen i 35–40 minutter til toppen en sprø og gyllen.

La formen avkjøle seg helt før du setter den i kjøleskapet eller fordeler den i tre bokser.

PFFF-PORSJON: 1/3 av formen + 2 dl gresk yoghurt



«Pesto bake»

La meg introdusere min aller første lunsjbowl – oppskriften som startet konseptet mitt! Kylling, grønn pesto og tomater er jo en klassisk smaks-kombinasjon som de fleste liker, men denne retten kan enkelt varieres. Bytt ut kyllingen med hvite bønner eller ris med quinoa hvis du ønsker det. Ikke så glad i tomater? De kan byttes ut med frosne erter, brokkoli, squash, asparges, sopp eller paprika.

♥ TIL EN STOR ILDFAST FORM ELLER TRE SMÅ TRENGER DU:

300 g kyllingbryst	3 ss grønn pesto
1 dl havreris eller vanlig ris (3 ss i hver form)	3 ss gresk yoghurt
1 ½ dl kyllingbuljong	15 små tomater
	60 g revet ost

Slik gjør du:

Sett ovnen på 180 grader og finn fram de formene du ønsker å bruke. Del opp kyllingbrystet og bland det sammen med pesto. Del tomatene i to, skyll risen og tilbered kyllingbuljongen etter anvisning på pakka slik at du får tre dl.

LEGG INGREDIENSENE I FORMENE I DENNE REKKEFØLGEN:

- * Ris
- * Kyllingbuljong
- * Gresk yoghurt

Miks ingrediensene godt sammen og sett formen inn i ovnen i 20 minutter.

Etter 20 minutter legger du kyllingen over risblandingen. Trykk kyllingen litt ned i formen. Strø over ost og topp med tomatene. Stek i nye 20 minutter.

PFFF-PORSJON: 1 liten form eller ⅓ av en stor + 1 frukt eller ubegrenset med grønnsaker



Protein- «cookie dough bark»

Min «cookie dough bark» er proppfull av proteiner, fiber og sunne fettstoffer. Den perfekte lille snacken når du har lyst til å kose deg med noe ekstra godt.

♥ DU TRENGER:

2 dl cottage cheese

2 ss peanøttsmør

2 ss SukrinSirup Gold eller lønnesirup

2 ts vaniljeekstrakt eller noen dråper vaniljeessens

½ dl mandelmel

50 g hakket, mørk sjokolade

50 g smeltet sjokolade til pynt

Slik gjør du:

Bruk en blender, stavmikser eller kjøkkenmaskin og kjør cottage cheese til en helt glatt og klumpfri røre. Rør inn peanøttsmør, flytende søtning, vanilje, hakket sjokolade og til slutt mandelmel.

Legg deigen mellom to bakepapir og kjevle den flat, ca. en centimeter tykk.

Smelt resten av sjokoladen over vannbad og fordel den over.

Sett den i fryseren i minst to timer før du deler barken opp i biter.

Oppbevares i en lufttett boks i fryseren.



Lun grønnsakspasta med laks

Alt på ett brett

Hverdagslaksen i en deilig pastarett med gode grønnsaker. Kremosten gir en god og rund smak.

♥ TIL 3-4 PORSJONER TRENGER DU:

125 g laks per person

300 g tørr pasta

1 liten boks cherrytomater

100 g frisk spinat

1 rødløk

1 gul paprika

100 g kremost med urter

Passende tilbehør:

grønn salat

Slik gjør du:

Sett ovnen på 220 grader.

Start med å dele opp løk og paprika. Del tomatene i to og laksen i passende biter.

Legg laks, tomater, spinat, rødløk, paprika og kremost i formen.

Stek midt i ovnen i 20–25 minutter. Etter 15 minutter kan du ta formen ut og vende litt på fisken og grønnsakene.

Kok pastaen etter anvisning på pakka.

Ta formen ut av ovnen og rør inn pastaen. Pass på at osten fordeler seg.

PFFF-PORSJON: ¼ del av retten + ubegrenset grønn salat

DESIRÉE ANDERSEN

Desirées sunne matprepp

- * Den geniale metoden for å spare tid og leve sunt
- * Lag gøy og fresh mat med råvarene alle snakker om

80
nye oppskrifter
16
ukemenyer



Boka som gjør
det lett å ta gode
matvalg!

Bestill
hos Norli
TRYKK HER