

For kvinner 35+

-TRENING -KOSTHOLD- FORBRENNING-

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



Inneholder utdrag fra  
boka  
**Desirees Sunne  
matprepp**

AV DESIRÉE ANDERSEN

# Forord

Du har kanskje allerede nå begynt å merke endringer i kroppen som du ikke helt forstår?

Vektoppgang, selv om du ikke har gjort endringer i kostholdet?

Større søtsug?

Mindre energi og kort lunte?

Stress, dårlig søvn og hjernetåke?

Hos meg var det hjernetåke, kort lunte og endringer i syklus som var de første tegnene på at noe var i endring.

Jeg skal innrømme at det var skummelt.

Å bli eldre som kvinne er en stor fysisk og psykisk påkjenning, og da jeg valgte å videreutdanne meg med fokus på kvinner i perimenopause og menopause innså jeg også hvor neglisjert denne gruppen kvinner er!

For rådene det henvises til når man snakker om kosthold, trening og sunn livsstil er sjeldent med oss i tankene.

For meg ble perimenopausen en NY motivasjon til å ta ennå bedre vare på meg selv, bli sterkere og mer robust, slik at jeg kan leve i en sterk, sunn og glad utgave av meg selv når jeg er 45 og når jeg er 85!

Mitt ønske er å gi deg den kunnskapen og de verktøyene du trenger for å gjøre det samme!



I dette hefte får du en enkel innføring i hvilke endringer som skjer i kroppen under perimenopause og menopause, og hvordan riktig kosthold og trening kan støtte deg i denne nye fasen av livet. Bakerst i hefte finner du også oppskrifter hentet fra min nyeste bok - håper det inspirerer!

*Desiree*

# Men er jeg ikke for ung?

**Gjennomsnittsalder for menopause er 45 til 51 år.**

**PERImenopause, med alle dens symptomer, starter mellom 5-15 år før du når overgangsalderen.**

**Det er altså helt normalt å begynne å oppleve symptomer når du er i 30 årene.**

*Hvilke symptomer har vi?*

Det er viktig å være klar over at ikke alle får symptomer, men de fleste får noen.

## **Symptomene er blant annet:**

- Vektoppgang
  - Økt fettlagring rundt midjen
  - hjernetåke
  - kort lunte
  - søvnproblemer
  - nedstemthet
  - lite sexlyst
  - muskel og leddsmerter
  - lite energi
  - hodepine
  - hjertebank
  - svimmelhet
  - benskjørhet
  - uregelmessig menstrasjon
  - nedsatt fertilitet
  - tørr hud
  - kløe
  - hårtap
  - problemer med blæren
  - vanial tørrhet
  - hetetokter
  - nattsvette
  - angst
  - større søtsug
-

Hvorfor skjer disse endringene,  
og hvordan kan du påvirke  
dette med kosthold  
og trening? ♡



# Dine hormoner er i forandring!

**Under PERImenopausen begynner dine nivåer av østrogen og progesteron å svinge.**

I perioder vil de være normale og i andre perioder lave. Dette gjør det så og si umulig å ta en blodprøve for å se om man er i perimeopause.

**Det er også disse svingningene og etterhvert lavere nivåene av østrogen og progesteron som er årsaken til symptomene! Og ofte henger flere av symptomene sammen. Vi kan ta vektøkning som et eksempel!**

Lavere nivå av østrogen er årsaken til at du fra fylte 30 år begynner å miste muskelmasse.

Mindre muskelmasse betyr også lavere forbrenning og dårligere blodsukker kontroll.

Mindre østrogen gjør også at du lagrer mer fett rundt midjen, og er med på å øke søtsug.

Mindre østrogen gjør at du produserer mindre av hormonet dopamin som er knyttet til motivasjon, tilfredshet og glede.

Og gir ofte søvnproblemer pga hetetokter og nattsvette, som igjen gir søtsug og lite overskudd, som igjen gjør det mer utfordrende å ta gode livsstilsvalg!

## Hva kan kosthold og trening gjøre med dette?!



# KOSTHOLD & TRENING.

DIN BESTE INVISTERING!

## Hold forbrenningen din oppe.

En myte er nemlig at forbrenningen din blir dårligere etterhvert som du blir eldre. Og det er ganske naturlig at man tenker det, når man opplever at man legger på seg uten grunn, og at man plutselig lagrer mer fett rundt midjen.

Men du forbrenner mindre fordi du mister muskelmasse.

Styrketrening OG et proteinrikt kosthold vil motvirke tapet av muskelmasse og være med på å forebygge fettlagring rundt midjen.

## Spis MER proteiner!

Nye studier viser ikke bare at kvinners proteinbehov øker etterhvert som de blir eldre, det viser også at et proteinrikt kosthold gjør det lettere å opprettholde muskelmasse - også når du ikke trener styrke.



## Spis NOK fiber!



Fiber er ikke bare viktig for fordøyelsen din. Forskning viser faktisk at 25gram fiber om dagen vil hjelpe deg miste det viscerale fettene rundt midjen!

Du tenker kanskje først og fremst at dette fettene ikke er så "estetisk", men sett fra et helseperspektiv øker det viscerale fettene faren for hjerte og karsykdommer hos kvinner!

## Cardio – det lille EKSTRA!

Hvis du skal prioritere en treningsform som vil holde deg sterk, frisk, opprettholde god forbrenning og gi deg en selvstendig alderdom ville jeg sagt STYREKTRENING, men det er mange gode fordeler ved å trene korte, intensive intervaller også!

- Økt fettforbrenning
- Bedre blodsukkerkontroll
- Mindre risiko for hjerte og karsykdommer
- Økt mentalt velvære
- Økt kondisjon = du tåler stress bedre!

## IKKE GLEMT AT TRENING

har effekter som vil være positive for deg i perimenopausen og menopause, utover styrke, forbrenning og insulinfølsomhet!

Bedre form betyr også at kroppen din vil håndtere stress bedre, trening vil utløse lykkehormoner som dopamin og endorfiner. Som igjen kan ha stor mental påvirkning!

Trening kan by på en arena hvor du kan lære nye ting og oppleve mestring.

Gi mentalt pusterom og en mulighet til å prioritere deg selv og gjøre noe godt for deg selv!







## Kan tilskudd være lurt?

Jeg er helt klart en kostholdsveileder som sier: kosthold først, SÅ tilskudd! Men det er særlig et tilskudd jeg anbefaler mange av mine kunder på 35+ og det er MAGNESIUM.

De færreste av oss klarer å dekke behovet for magnesium via kosten, og trener du øker også behovet for magnesium.

Gode kilder er gresskarfrø, bananer, havregryn, grønne grønnsaker.

Magnesium er viktig for flere av kroppens funksjoner og nok magnesium under perimenopause og menopause vil kunne:

- gi humøret et boost
- Forbedre søvnkvaliteten
- Støtte regulering av stresshormoner
- Bidra til økt bentetthet
- Gi økt energinivå
- Redusere PMS symptomer
- Redusere hetetokter

Vær oppmerksom på at det finnes ulike typer magnesium, så kjøp gjerne et premium tilskudd som inneholder ALLE!

**Kostholdet  
som hjælper  
deg til en god  
forbrenning  
og reducerer  
søtsuget!**

---

# P = PROTEINER

Du har nå lært at du burde spise **MER** proteiner for å opprettholde/bygge muskelmasse.

Men hvor mye?

Min anbefaling er ca.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!

## Gode proteinkilder:

Magre meieriprodukter, egg, kylling, kalkun, magert kjøtt, fisk, skalldyr, tofu, quinoa og diverse belgvekster



# 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!

Det kan være godt når hormonsvingninger og lite søvn går på tålmodigheten løs!

## 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.

---

## 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.



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

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

Scroll videre for en liten smakebit – bokstavlig talt!



# NOE DU KAN LEGGE PÅLEGG PÅ

## Nøttebrød

Dette er en ny variant av mine proteinskiver. En enkel røre du heller utover ovnsbrettet, steker i ovnen, deler opp i skiver og bruker på samme måte som vanlig brød. Her har jeg valgt å bytte ut havremel med nøtter og frø. Dette gir brødet mer tyggemotstand og et høyere fiberinnhold. Hvis ikke du tåler hasselnøtter, kan disse erstattes med lik mengde gresskarfrø.

♥ TIL SEKS SKIVER TRENGER DU:

100 g hasselnøtter	1 dl sesamfrø	1 ½ ts bakepulver
3 egg	1 dl havregryn	1 ts salt
3 dl gresk yoghurt	½ dl chiafrø	
1 dl solsikkekjerner	½ dl linfrø	

*Slik gjør du:*

Start med å sette ovnen på 180 grader.

Hakk hasselnøttene fint, eller kjør dem kjapt i en blender.

Visp eggene sammen med gresk yoghurt og salt før du rører inn alle de tørre ingrediensene.

La røra svulle i 3–5 minutter før du heller den ut i en liten langpanne eller på et ovnsbrett. Smør ut røra i et lag som er 1 ½ cm tykt. Det gjør ikke noe om den ikke dekker hele langpannen/brettet.

Stekes midt i ovnen i 25 minutter.

Avkjøl før du deler opp i biter. Oppbevares i kjøleskapet eller frys ned én og én skive. De tiner fort på kjøkkenbenken eller i en brødrister.







# Basissalaten

Jeg har valgt å kalle denne oppskriften for basissalaten fordi dressingen og fremgangsmåten passer til alt av grønnsaker, kylling, fisk, bønner osv. Så her er det bare å variere oppskriften. Husk at dressingen skal i bunnen av boksen, deretter bønner/linser, så våte grønnsaker etterfulgt av kjøtt eller fisk. Til slutt har du i grønnsaker som ikke avgir væske.

♥ TIL TRE DAGER ELLER TRE MATBOKSER TRENGER DU:

200–300 g ferdig tilberedt  
kylling, f.eks. grillkylling  
eller stekt kyllingbryst  
1 boks kikerter  
1 liten boks tomater  
1 liten rødløk  
300 g frosne erter

*Til dressingen:*

1 ss olje i hver boks  
1 ts dijonsennep i hver boks  
1 ss sitronsaft i hver boks  
1 ts dill eller tørket persille  
i hver boks  
salt og pepper

*Slik gjør du:*

Finn fram tre krukker eller matbokser. Del opp kyllingen, skyll kikertene og kutt grønnsakene. Du trenger ikke å tine ertene.

Fordel ingrediensene til dressingen i boksene og rør sammen. Smak til med salt og pepper.

Fordel så kikerter, kylling, tomater, løk og erter i hver boks. Sett på lokk og oppbevar i kjøleskapet.

**PFFF-PORSJON:** 1 porsjon salat + 1 skive grovt brød



# Laks med nektarinsalsa

Rød fisk, som laks og ørret, har et høyt innhold av de sunne omega 3-fettsyrene. Dette gjør også at fisken har en litt fet smak, noe som er perfekt å kombinere med frukt og bær. Denne retten er en familiefavoritt, men skal den lages til barn, kan det være lurt å ta litt av salsaen til side før du tilsetter grønn chili. Hvis ikke du får tak i modne nektariner, kan du erstatte dem med mango eller fersken.

♥ TIL 3-4 PORSJONER TRENGER DU:

125 g filet av laks eller ørret per person.

Gjerne med skinn  
salt og pepper  
chiliflak

*Til nektarinsalsa:*

4 nektariner  
1 liten rødløk  
8 små tomater  
1 grønn chili  
½ bunt koriander  
eller persille  
1 lime

*Passende  
tilbehør:*

grønn salat og  
grovt brød  
eller pitabrød

*Slik gjør du:*

Sett ovnen på 180 grader.

Ha litt olje i en stekepanne. Varm den opp til middels/sterk varme. Krydre skinnsiden av fisken med salt, pepper og chiliflak.

Stek fisken med skinnsiden ned i et par minutter til skinnen blir sprøtt. Senk temperaturen til middels varme og snu fisken. Stek den så i to minutter på denne siden før du setter den i ovnen i cirka ti minutter til den er gjennomstekt.

Imens deler du nektariner, rødløk og tomater i små biter. Del chilien i to og fjern frøene. Finhakk chilien og de friske urtene.

Bland sammen alle ingrediensene til salsaen og ha over limesaft.

Ta fisken ut av ovnen og server.

**PFFF-PORSJON:** 125 g fet fisk, ubegrenset med frukt og grønt + 1 skive grovt brød/pitabrød



# Hjemmelaget proteinbar med sjokoladesmak

Å lage proteinbarer av rene råvarer er veldig enkelt. Og spør du meg, smaker de også mye bedre enn dem du får kjøpt. Her har jeg valgt å lage en enkel variant, men ikke vær redd for å eksperimentere. Jeg kan forestille meg at litt lakrispulver, eller kanskje noen spiseskjeer peanøttsmør, hadde gjort deg skikkelig godt her!

♥ TIL NI STORE KULER TRENGER DU:

100 g mørk sjokolade	1 ts kanel
200 g cottage cheese	½ ts salt
1 eggehvite	1 ss kakaopulver
1 ss SukrinSirup Gold eller honning	100 g mandelmel (kan erstattes av havremel)

## *Slik gjør du:*

Lag et vannbad og start med å smelte ca. 40 g sjokolade.

Bruk en stavmikser eller blender og mos cottage cheese, eggehvite, søtning, kanel og salt sammen.

Rør inn den smeltede sjokoladen.

Bland mandelmel og kakao i en bolle. Hell så det våte i det tørre og kna sammen til en fast deig. Synes du den blir litt tørr, kan du tilsette et par spiseskjeer kaldt vann.

Sett deigen kaldt i ca. 15 minutter.

Smelt resten av sjokoladen over et vannbad. Ta deigen ut av kjøleskapet og form den til 9 kuler. Dypp dem i sjokoladen og sett kaldt med en gang.

**PFFF-PORSJON:** 3 kuler + 1 valgfri frukt eller bær.

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!

Forhåndsbestill  
hos Norli  
TRYKK HER