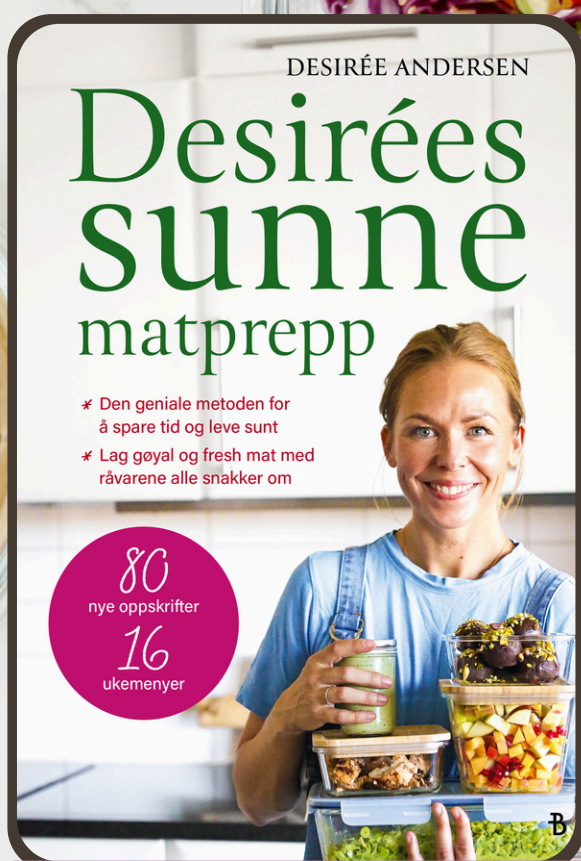


Proteiner + Fiber + Fett + Farger
SPIS DEG SUNN, SLANK & GLAD

Desirée Andersen



Inneholder utdrag fra
boka
Desirees Sunne matprepp

DESIRÉE ANDERSEN

KOSTHOLD ELLER TRENING?!

Hva er viktigst?!

Som både kostholdsveileder og Personlig Trener gjennom 18 år så vil svaret mitt så klart være at begge deler er en viktig del av en sunn livsstil, sterk kropp og ikke minst fysisk og mental helse!

Men er målet vektreduksjon, bedre blodsukker kontroll, mindre søtsug, mer overskudd i hverdagen, god helse og mindre risiko for livsstilssykdommer så kan du spise deg til dette - uten å trene. Du kan ikke trene deg til det, uten å gjøre endringer i kostholdet...

Desiree



**DU TRENGER
IKKE ENNÅ
EN DIETT!**

**DU TRENGER
MER BRA MAT!**

-Desiree Andersen

Fiber – ditt hemmelige våpen?

GOD TARMHELSE

De fleste av oss vet at fiber er noe som er bra for oss, og at det er bra for fordøyelsen.

Men god tarmhelse er så mye mer enn en god fordøyelse!

I tarmene dine bor det over tusen ulike arter av tarmbakterier. Og deres oppgaver er mange og viktige!

Disse tarmbakteriene trenger mat, og deres mat er FIBER. Ulike typer bakterier liker ulike typer fiber, ennå en god grunn til å spise variert!

BESKYTTER DEG MOT SYKDOM!

Et fiberrikt kosthold reduserer risiko for tarmkreft, diabetes type 2 og hjerte og karsykdommer.



NOK fiber = mindre fett rundt indre organer.

Et fiberrikt kosthold har i flere studier vist seg å hindre fettlagring rundt de indre organene. Det indre fettete eller det viscerale fettete rundt midjen.

Hos kvinner øker fettlagring rundt nettopp de indre organene etterhvert som vi blir eldre. Og det er ikke uvanlig å oppleve dette fra midten av 30 årene.

Men et fiberrikt kosthold kan altså hjelpe mot dette.

Hva er så er fiberrikt kosthold?

Du burde ligge på rundt 30 gram fiber per dag. Nordmenn flest spiser mindre fullkorn, frukt og grønt enn anbefalt og inntar i snitt 22gram fiber per dag.

Hvordan øke inntaket?



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 plantebasserte 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
- skaldyr
- 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 –
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 svelle 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

*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 skinnet 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	100 g mandelmel
eller honning	(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