



★ Spis 5 ganger
hver dag, og gå
ned 1 kilo i uken!

100 måltider som metter og slanker





★ Innhold

Prinsippene bak I FORM–kuren.....	3
Frokost	4–9
Lunsj.....	10–17
Mellommåltider	18–23
Middag.....	24–31

SE ETTER LOGOEN!

Oppskrifter markert med **flat-mage-logo** har optimal flat-mage-effekt.



Oppskrifter markert med **fatburner-logo** passer perfekt til I FORM–kurens fatburner spesial.



Oppskrifter: Matskribent Anne Larsen og ernæringsekspert Martin Kreutzer

Foto: wichmann+bendtsen

Sjefredaktør: Karen Lyager Horve

Redaksjonssekretær: Inge Eriksen

Layout: Elisabeth Bøjlund og Karina Reinsch

Produksjon og administrasjon: Lisbeth Chabert Eiby

Oversettelse: Eli Stangvik

Korrektur: Nina Haugdahl

Ansvarlig redaktør: Jens Henneberg

Trykk: Rotografika d.o.o. Serbia

Henvendelser til redaksjonen:

I FORM, Postboks 61 Sentrum, 0101 Oslo.

Tlf. 932 45 259, e-post: eli.stangvik@iform.nu.

I FORM påtar seg intet ansvar for manus, bilder, illustrasjoner etc. som sendes inn uoppfordret. Oppgitte priser, kvalitets- og firmabetegnelser er kun veilegende, og redaksjonen påtar seg intet ansvar for ev. feil i anvisninger, osv.

Programmer og anvisninger er kun til privat bruk for I FORMs leser.

Materiale fra I FORM må siteres med tydelig kildeangivelse. Artikler og illustrasjoner er beskyttet av loven om opphavsrett, og kan ikke brukes uten skriftlig avtale. Utlån og utleie av I FORM i ervervsmessig øyemed, selve bladet eller deler av det, er forbudt.

© 2014 Bonnier Publications International AS

★ Slik bruker du I FORM-kuren

★ Finn tipsene som
gjør det ekstra lett på
iform.nu/iformkuren.

5 dager i uken:

- **Hver dag** spiser du fem måltider, og hvert av dem inneholder 250 kcal.
- **Måltidene** skal fordeles jevnt ut over dagen, og kan ikke slås sammen.
- **Siden alle måltidene** inneholder 250 kcal, kan du sette dem sammen som du vil, og f.eks. spise en frokost som middag.
- **Forsøk så vidt det er mulig** å ikke spise samme rett to ganger på én dag.
- **Slukk tørsten** med kalorifri drikke som vann, te og svart kaffe. Men vær forsiktig med kaffen, særlig mellom måltidene. Den kan gi lavt blodsukker.
- **Drikk minst** 2 dl vann til hvert måltid. Det får kostfiberet til å ese i magen, og holder deg mett lenger.
- **Unngå tyggegummi**, drikker med kunstige søtningsmidler og andre typer "stimuli" mellom måltidene.
- **Vær aktiv hver dag**, gjerne en halv til en hel time, men sats på fett forbrennende mosjon med lav intensitet, f.eks. en rask gåtur. Suppler gjerne med styrketrening to ganger i uken.
- **Orker du mer** mosjon, er det fint, men det er ikke noe krav for å gå ned i vekt.



2 dager i uken (f.eks. helgen):

- **Du spiser som vanlig**, det vil si mat som du verken legger på deg eller går ned av.
- **Hvis du ikke trenger de** to vanlige dagene, og vil gå ned mest mulig, kan du selv sagt godt spise fem 250 kcal-måltider hver dag hele uken.



★ Frokost



- 1.** Mos 1 liten banan med 1,5 dl skyr. Strø 10 g hakkede hasselnøtter over.
- 2.** 1 stort bløtkokt egg med ½ skive grovt rugbrød (25 g). Pluss 75 g frukt og 100 g blandede snackgrønnsaker (f.eks. paprika, agurk, cherrytomater og gulrot).
- 3.** 1 skive grovt rugbrød (50 g) med 1 skive 45+-ost (25 g) og en rød paprika i biter.
- 4.** Havregrøt av 40 g havregryn og ca. 2–2,5 dl vann. Strø ev. over litt kanel, så blir den litt sørere. Drikk 2 dl skummetmelk og spis 150 g honningmelon til, eller skjær melonen i terninger og ha dem på grøten.
★ Perfekt ca. to timer før trening.
- 5.** Fruktsalat av 1 lite eple og 1 appelsin i terninger blandes med 1 dl gresk yoghurt 2 % (f.eks. Synnøve). Smak ev. til med litt vanilje-pulver (ikke vaniljesukker), og knus 2 valnøtter over fruktsalaten.
- 6.** 1,5 dl mager hytteost med 170 g frisk ananas skåret i små terninger.



7. Byggflakgrøt med chiafrø & blåbær

1 person

- 40 g byggflak, ev. speltflak, 5-kornblanding eller havregryn
- 1 dl vann
- 1 dl ekstra lettmelk
- 1 klype havsalt
- 1 ss chiafrø eller finhakkede mandler
- 50 g blåbær

Hell flakene, vann og melk i en liten kjøle og la det putre og tykne i ca. 10 minutter (byggflakene). Salte forsiktig. Anrett den varme grøten med chiafrø og blåbær.

Næringsinnhold per person

Energi: 247 kcal • Protein: 10,9 g
Karbohydrat: 42,8 g • Kostfiber: 11,3 g

★ TIPS: Grøten smaker også godt avkjølt, dermed er den perfekt i matpakken.





★ TIPS: Egg til frokost
er supert når du vil
ned i vekt. De metter
svært godt og lenge.



Frokost



8. Posjert egg med asparges & lufttørket skinke

1 person

- 75 g grønn asparges
- 1 ts jomfruolivenolje
- 1 egg, middels stort
- lys eddik
- havsalt og nykvernet pepper
- 2 skiver lufttørket skinke
- 10 g høvlet parmesan
- 20 g svarte oliven/5 med stein

Vri på aspargesen, slik at den knekker på et naturlig sted, og skjær av rotendene. Kok opp vann i en kjele, og salte det forsiktig. Når vannet fosskoker, har du i aspargesen. Ta den opp etter 30 sekunder. Anrett på tallerkenen, og drypp olivenolje over. Legg over litt aluminiumsfolie og et kjøkkenhåndkle for å holde dem varme. Samtidig som du koker opp aspargesvannet, varmer du vann i en annen kjele (med litt eddik) til posjering av egg. Slå ut eggemassen i en liten skål. Lag en hvirvel i vannet med en visp, og legg forsiktig eggemassen ned i hvirvelen. La vannet syde rett under kokepunktet – det skal ikke koke. Et middels stort egg er ferdig etter ca. 2 ½ minutt. Ta eggemassen opp med en hullsleiv, og anrett det på tallerkenen. Strø litt salt og nykvernet pepper over. Anrett skinken med høvlet parmesan og oliven.

Næringsinnhold per person

Energi: 255 kcal • Protein: 20,7 g • Fett: 17,2 g
Karbohydrat: 6 g • Kostfiber: 2,2 g

9. Pannekake av 1 most banan, 1 egg og 1 eggehvit. Hvis du liker kanel, så tilsett ½ ts for å få mer smak og sødme. Nyt pannekaken med 100 g søte jordbær til.

10. Toast av 2 skiver grovt toastbrød, til sammen 70 g, med 2 magre skiver kalkunpålegg og ½ skive 20+-ost. Pluss 100 g agurkstaver.

11. Melonsalat av 100 g cantaloupe melon, 100 g honningmelon og 100 g galiamelon. Pluss 10 g hasselnøtter ristet i ovnen og 1,5 dl skyr.

12. Havregryt av 50 g havregryn kokt med 2 dl skummetmelk. Strø 10 g rosiner over.

13. 1 skive grovt knekkebrød (15–20 g) med 1 skive 45+-ost (25 g). Pluss 1,5 dl skyr naturell.

14. Smoothie av 75 g frosne bær, ½ banan, 1 dl appelsinjuice og 2 dl laktosefri melk. Merk at laktosefri melk inneholder færre karbohydrater enn vanlig melk, dermed påvirker den ikke blodsukkeret like mye.

★ Supert som energikick én time før trening.



Frokost

15. 1 eple i terninger med 1,5 dl skyr, 10 g valnøtter og 1 ts akasiehonning.

16. 2 dl mager kesam med 1 ss grov myсли og 50 g friske bær eller små fruktbiter.

17. Et halvt grovt rundstykke (30 g) med litt smør og 1 skive 30+-ost samt ringer av en halv rød paprika og 100 g agurkstaver.

18. Omelett av 2 små egg med 1 tomat og 15 g skinke i skiver på. Spis ½ skive grovt rugbrød (25 g) til.

19. 1 kaffe-latte med 1,5 dl ekstra lettmelk, 1 stor banan og 15 mandler.

★ For deg som ikke klarer deg uten latten din om morgenen.

20. 75 g små fruktbiter med 25 g fullkorn-frokostblanding (f.eks. Rugfras), 1 ss grov myсли og 2 dl laktosefri melk.

21. Eggerøre av 2 små egg supplert med ½ paprika, 50 g cherrytomater og ½ skive grovt rugbrød (25 g).



22. Spinatjus med eple, mynte & ingefær

1 person

- 1 kiwi
- 50 g babyspinat
- 1 liten håndfull frisk mynte (ca. 10 g)
- 1 ts finrevet ingefær
- 2 ½ dl usilt eplemost
- 1 ts jomfruolivenolje
- 3 isbiter
- 1 dl skyr

Skrell kiwien, og skjær kjøttet i båter. Skyll spinaten grundig. Knip av myntebladene og riv ingefæren. Hell alle ingrediensene (unntatt skyr) i en glassblender med 3 isbiter, og rør til det har en jevn konsistens.

Hell jusen i et kaldt glass. Tips: Sett den i kjøleskapet eller legg den litt i fryseren før servering.

Spis 1 dl skyr ved siden av jusen for å få litt mettende proteiner, eller kjør skyren i blenderen for å få en mer smoothieaktig jus.

Næringsinnhold per person

Energi: 260 kcal • Protein: 14,4 g • Fett: 5,5 g
Karbohydrat: 39,7 g • Kostfiber: 3,4 g





★ TIPS: Nydelig
vitaminbombe om
morgenen når du ikke
er sulten, bare trøtt.



★ Lunsj

23. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med 40 g røykt kveite og eggerøre av 1 egg + 1 ss ekstra lettmelk. Pluss 150 g frisk baby-spinat.

24. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med 75 g torskerogn, 1 stripe rapsoljebasert remulade og 3 gulrøtter (200 g).

25. Blomkål-couscous: Riv 200 g blomkål grovt med rivjern. Vend blomkålen i en varm panne i 1 ts olivenolje. Tilsett litt salt, 1,5 dl ekstra lettmelk og ¼ ts støtte chiliflak (peperoncino), og gi det et oppkok. Tilsett 12 g finrevet parmesan og 20 g kokte kikerter (fra boks eller bløtlagte og kokte fra fryseren), og varm det godt. Smak til med nykvernet pepper. Anrett med finhakket, bredbladet persille og 5 g tørristede, hakkede kasjunøtter.

26. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med ½ avokado, 100 g hytteost og nykvernet pepper.

27. Salat av 300 g blandede grønnsaker (ikke avokado), 100 g magert kjøtt/pålegg og dressing av ½ dl ferskost og friske krydderurter.

28. Fres 80 g karbonadedeig i pannen med ½ finsnittet løk og 1 fedd presset hvitløk. Tilsett 1 revet gulrot (middels stor) og 80 g kidneybønner fra boks. Smak til med salt, pepper og chilipulver. Tilsett 150 g finsnittet spisskål og varm det opp lynraskt, slik at kålen bevarer sprøheten.



29. Salat med kalvemørbrad & ovnsbakte tomater

1 person

- 150 g tomater
- havsalt og nykvernet pepper
- 1 liten bunt frisk timian
- 150 g kalvemørbrad, ev. biff av indre- eller ytrefilet
- 2 ts jomfruolivenolje
- 1 liten terning smør (5 g)
- 1 ts hvidvins- eller epleeddik
- 1 ts ultrafinhakket sjalottløk
- 50 g romanosalat

Del tomatene på langs, og legg dem på bakerpapir på en stekeplate. Salte og pepre forsiktig. Gni timiankvastene over tomatterningene, og stek dem i 15 minutter på 180 grader.

Klapp kjøttet tørt, salte og pepre. Varm 1 ts olje i pannen, ha i smøret, og la det bruse opp og ned. Stek kjøttet på begge sider, ca. 4 minutter. Kjenn etter: Jo mykere kjøttet er, desto rødere er det. La det hvile.

Skjær den rensede salaten i strimler. Bland 1 ts olivenolje med eddik, sjalottløk og en anelse salt og pepper. Skjær kjøttet i tynne skiver. Anrett salaten med tomater, kjøtt og dressing.

Næringsinnhold per person

Energi: 258 kcal • Protein: 29 g • Fett: 11,7 g
Karbohydrat: 10,6 g • Kostfiber: 2,5 g





★ TIPS: Kok en stor porsjon quinoa om gangen, og frys resten, så har du til en kjapp salat på travle dager.





30. Babyspinat med laks, eple & ristet sesam

1 person

- 20 g rå, lys quinoa (tilsvarer 40 g kokt)
- havsalt
- 50 g babyspinat
- 50 g syrlig, fast og sprøtt eple – f.eks. elstar eller pink lady
- $\frac{1}{2}$ lime
- 1 ts svarte sesamfrø (5 g)
- 60 g røykelaks

Skyll og kok quinoa som anvist på pakken, ca. 12 minutter, med en klype salt.

Skyll spinaten grundig, og slyng den helt tørr.

Skjær eplet i bitte små terninger, som vendes i limesaft. Tips: Rull limen under håndflaten på kjøkkenbenken før du deler og presser den, så blir den saftigere.

Anrett spinaten med tynne skiver av laks, eple, limedråper og svarte sesamfrø.

Næringsinnhold per person

Energi: 243 kcal • Protein: 18,1 g • Fett: 9,2 g
Karbohydrat: 24 g • Kostfiber: 3,9 g

31. 1 laksefilet (ca. 125 g) med 200 g forvellet brokkoli og blomkål + 50 g quinoa (25 g rå vekt).

32. Minisandwich av 1 skive grovbrød (35 g) delt i to trekantet. Smør dem med söt sennep, og fyll dem med skiver av røykt laks eller ørret (40 g), hvitkålblader og strimler av rød snack-paprika (söt spisspaprika).

33. Lurewrap: Dypp 2 store kålblader (hvit-, rød- eller spisskål raskt i kokende vann, eller hell kokende vann over bladene for å gjøre dem litt mykere, slik at de ikke knekker når du ruller dem. På hvert blad legger du 50 g stekt kyllingfilet i terninger, $\frac{1}{2}$ gul paprika, 100 g finsnittet kål (samme som i wrappen) og ev. litt finhakket rødløk. Drypp 1 liten ts olivenolje over hver wrap, og rull den sammen.

34. Torsk med rødbetedipp. Stek 80 g torsk i ovnen. Lag en rødbetedipp av 150 g ovnsbakt rødbete, som blendes med litt vann. Tilsett 1 ts olivenolje og $\frac{1}{2}$ dl skyr, og smak til med salt, pepper, sitronsaft og en anelse hvitløk. Serveres med 100 g dampet brokkoli.

35. Grov salat av 150 g finskåret hvitkål, $\frac{1}{4}$ appelsin, 100 g revet gulrot og 1 ss solsikkefrø. Spises med 1 stekt kyllingfilet.

36. Tre skiver parmaskinke (totalt 40 g) med 150 g honningmelon i terninger, en håndfull rucola og 20 g ristede pinjekjerner. Drypp 1 ts balsamicoeddik over.





Lunsj



37. Bland 75 g reker med finhakket, bredbladet persille. Tilsett 150 g agurk i terninger, 100 g finsnittet spisskål, $\frac{1}{2}$ avokado i terninger og litt finhakket rødløk. Avslutt med noen dråper limesalt og litt pepper.

38. 50 g god hummus med 300 g grønnsakstaver av gulrot, kinareddik og agurk.

★ Perfekt i farta-mat.

39. Asiatisk salat med 100 g soyamarinert kylling, 50 g mango, 50 g rød paprika – alt i terninger – og litt finhakket chili i bitte små terninger. Drypp litt friskpresset appelsinsaft og strø 1 ss ristede sesamfrø (10 g) over.

40. Lurewrap: Ta 2 store kålblader (hvit-, rød- eller spisskål). Dyp dem i kokende vann eller hell vannet over dem for å gjøre dem mykere, slik at de ikke knekker når de rulles. Legg 50 g røykelaks og $\frac{1}{2}$ dl ferskost rørt med rikelig med gressløk på hvert blad, og brett sammen.

41. Salat med 75 g kylling i terninger, 1 raus håndfull rucola, 1 påre skåret i tynne båter og 5 g hasselnøtter. Drypp 1 ts olivenolje og litt god epleeddik over.

42. Torsk med ovnsbakte tomater: Del 2 store tomater, og legg dem med innsiden opp. Drypp litt olivenolje (2 ts totalt) samt litt balsamicoeddik, salt og pepper over tomatene. Stek dem i ovnen i ca. 20 minutter på 180 grader. De siste ca. 10 minuttene setter du inn en torskefilet (150 g). Serveres med 100 g grillet/dampet grønn asparges.

43. Røtter med kylling & sitron

1 person

- 75 g persillerot
- 75 g rødbete
- 75 g gulrot
- $\frac{1}{2}$ ts kaldpresset rapsolje
- 1 liten bukett timian
- havsalt og nykvernet pepper
- 1 ts lyse sesamfrø (5 g)
- 75 g kyllingfilet
- $\frac{1}{2}$ ts jomfruolivenolje
- $\frac{1}{4}$ sitron



Røttenes vekt gjelder skrekt vekt, eller nettovekt. Skjær røttene i tynne staver. Ha dem i en skål, og vend dem med fingrene med rapsolje, timian, salt og pepper. Legg dem på en stekeplate kledd med bakepapir, og stek dem på 200 grader i 20 minutter.

Rist sesamfrø lett i tørr panne. Tips: Rist en litt større porsjon, så har du litt på lager i en boks til flere retter ut over i uken.

Skjær kyllingkjøttet i munnfullstore biter, vend dem i olivenoljen, litt salt og pepper, og stek dem gylne på alle sider, ca. 7–10 minutter.

Anrett med kylling, ristede sesamfrø og noen dråper frisk sitronsaft.

Næringsinnhold per person

Energi: 258 kcal • Protein: 20,1 g • Fett: 9,9 g
Karbohydrat: 26,1 g • Kostfiber: 7,7 g



★ TIPS: Her er det ikke mye saus og dressinger, men maten behøver ikke å bli tørr av den grunn. Drypp f.eks. litt saft av en lime eller appelsin, litt god balsamico eller epleeddik over rettene.





250 KCAL



44. Avokadosalat med tomat, rødløk, lime, pinjekjerner og koriander

1 person

- 15 g pinjekjerner
- 100 g tomat
- 20 g rødløk
- 60 g avokado
- 1 lime
- 1 liten håndfull koriander
- havsalt og nykvernet pepper

Rist pinjekjernene lett i tørr panne.

Skjær tomatene: Del dem i fire, og fjern innmaten. Skjær kjøttet (med skinn) i fine terninger. Du skal bruke 100 g tomat (nettovekt). Skjær rødløk i bitte små terninger. Skjær avokadoen i like store terninger som tomatene. Drypp lime-saft over kjøttet med én gang. Skjær en skive eller båt av limen før du presser den, og spar den til servering.

Bland salaten i en skål, og smak til med salt, pepper, finhakket koriander og lime.

Næringsinnhold per person

Energi: 258 kcal • Protein: 7,2 g • Fett: 18,4 g
Karbohydrat: 19,2 g • Kostfiber: 5,4 g

45. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med eggesalat. Kok 3 hardkokte egg, og kast to av plommene, siden det er her de fleste av kaloriene er. Hakk egg og hviter, og bland det med ½ dl skyr samt litt karri, salt, pepper og ev. litt finsnittet løk. Strø rikelig med klipt frisk gressløk over.

46. En liten stekt kyllingfilet (75 g) med salat av 100 g finsnittet grønnkål, 1 eple i tynne båter samt frø og saft av ½ granateple. Drypp 1 ts olivenolje og litt epleeddik over.

47. 150 g torsk, sei eller annen hvit fisk med 200 g blandet salat av erter, blomkål, tomat, gulrot og 2 ss mais.

48. 2 fiskekaker (125 g totalt) av torsk og råkostsalat av 1 revet rødbete (150 g) og 1 eple i tynne båter. Hell litt epleeddik over salaten, og strø 5 g ovnsristede, grovhakkede hasselnøtter over.

49. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med ½ avokado, 75 g reker og nykvernet pepper.

50. Lunsjsalat med grønne bønner: Forvell 200 g grønne bønner. Lag 3 hardkokte egg og kast én av plommene, siden det er her de fleste kaloriene er. Hakk egg og hviter, og fordel det over bønnene. Dryss finhakket rødløk og en marinade av 1 ts olivenolje, 1 ts balsamico og litt dijonennep over.





★ Mellommåltider

51. 1 hardkokt egg, 1 skive ristet grovt rugbrød og 2 mandariner.

52. 1 kaffe-latte med 1,5 dl ekstra lettmelk.
Pluss 35 g mørk sjokolade.

★ Når du trenger
noe ekstra godt.

53. 1 skive grovt rugbrød (50 g) med 2 ss peanøttsmør.

54. 2 skiver grovt knekkebrød med 2 skiver 20+-ost (50 g) og ½ agurk. Gå etter knekkebrød med over 15 g fiber per 100 gram.

55. 2 dl gresk yoghurt (lettere, f.eks. Synnøve), rørt med litt mørkt kakaopulver og ev. stevia. Dryss 75 g blåbær og 10 hakkede mandler over.



56. 300 g grønnsaksstaver av agurk, gulrot og rød paprika. Pluss 25 g peanøttsmør som dipp.



57. 1 avokado med 100 g mager hytteost og litt nykvernnet pepper.



58. Energibar med blåbær, kakao & lakris

(8 barer totalt, 1 bar = 250 kcal)

- 100 g pekannøtter, ev. valnøtter
- 200 g soltørkede blåbær
- 50 g kokosmel – pluss litt ekstra til strø eller ev. til å rulle kuler
- 2 ss kakaopulver
- 2 ss raw lakrispulver
- 1 dl usilt eplemost
- 2 ss mørk agavesirup eller akasiehonning
- 1 klype havsalt (det du får mellom tommelen og pekefingeren)

Rist nøttene lett i tørr panne, og avkjøl dem. De smaker mye bedre når de er ristet! Rør alle ingrediensene grundig sammen, og hell massen i en form, ca. 15 x 15 cm, kledd med bakepapir, slik at barene blir et par cm høye. Sett det kaldt natten over. Skjær ut barene, én porsjonrekker til åtte. Strø kokosmel over. Du kan også rulle kuler i stedet, og rulle dem i kokos – det øker kaloriinnholdet en anelse.

Næringsinnhold per person

Energi: 249 kcal • Protein: 3 g • Fett: 13,1 g
Karbohydrat: 32,6 g • Kostfiber: 5 g





★ Denne suppen
er super å ha med seg.
Lag gjerne en stor gryte
som frysес i små porsjoner.



Mellommåltider



59. Nydelig grønnsakssuppe

1 person

- 100 g kål: hvit-, spiss-, savoy- eller kinakål
- 50 g løk
- 100 g rød paprika
- 1 stilk stangselleri
- 10 g ingefærrot
- 100 g tomater (uten innmat) eller hakkede boksetomater (gjør suppen mer tomatsuppeaktig)
- 1 ts jomfruolivenolje
- 1 ts kaldpresset rapsolje
- havsalt og nykvernet pepper
- 15 g parmesan

Skjær kålen halvfint, løken i svært tynne båter, paprikaen i små staver og stangselleri og ingefær i bitte små terninger. Ha alle urtene i en kjøle med $\frac{1}{2}$ liter vann og $\frac{1}{2}$ ts salt. Gi suppen et oppkok, og la den putre i 5 minutter. Skjær tomatene og fjern innholdet, slik at bare tomatkjøttet med skinn er igjen – eller velg boksetomater. Ha dem i suppen, og varm den godt. Ha i de to oljene, og smak til med salt og pepper. Riv parmesanen svært fint, og rør den i suppen.

Hvis du skal ha med deg suppen når du går hjemmefra, så ta med ostens i en liten boks, og legg den ikke i suppen før du skal spise.

Næringsinnhold per person

Energi: 261 kcal • Protein: 11,1 g • Fett: 13 g
Karbohydrat: 29,9 g • Kostfiber: 8,9 g

60. 200 g druer og 1 skive grovt knekkebrød (15–20 g) med 3 skiver magert kjøtt pålegg (ca. 45 g), gjerne en rest kyllingfilet.

61. 1 måltidserstatningsbar (ca. 210 kcal) og 1 middels stor gulrot.

62. 150 g mager hytteost, 100 g bringebær og 10 mandler.

63. Riv 1 lite eple. Bland det med 35 g havregryn, og spis det med 2 dl skummetmelk.

64. 2 dl varm sjokolademelk (f.eks. Litago lettere), 1 mellomstor banan og 1 grovt knekkebrød (15–20 g).

65. $\frac{1}{2}$ skive grovt rugbrød (25 g) med 20–25 g kyllingbryst og 150 g gulrøtter. Avslutt med 1 banan (mellomstor).

★ Enkel løsning
når du er i farta.





Mellommåltider



66. 1 eple delt i to, smurt med 1 ss peanøttsmør.

67. 2 dl mager kesam med 2 ss grov myсли.

68. 1 banan + 20 g hasselnøtter.

★ Perfekt
én time
før trening.

69. 1 liten frukt-/nøttebar (ca. 100 kcal) samt 200 g gulrøtter.

70. ½ skive grovbrød (25 g) med 1 skive 30+-ost og 100 g cherrytomater.

71. 20 g mandler + 1 eple (125 g).



72. Hotte salatwraps med kylling & skyrkrem

1 person

- 80 g kyllingfilet
- 1 ts jomfruolivenolje
- havsalt og nykvernet pepper
- 50 g hjertesalat
- 50 g San Marzano-tomater
- 10 g rødløk
- 1 ts jomfruolivenolje
- 50 g skyr
- 1 ts kaldpresset rapsolje
- 50 g blomkål
- 5 g ingefærrot
- litt sitronsaft

Stek kyllingfilet i 1 ts olivenolje. Salte og pepre. Skyll og tørk salatbladene.

Skjær tomatkjøttet (fjern innholdet) i små terninger og rødløk i bittesmå terninger, og bland det med 1 ts olivenolje. Salte, pepre og ha på litt sitron.

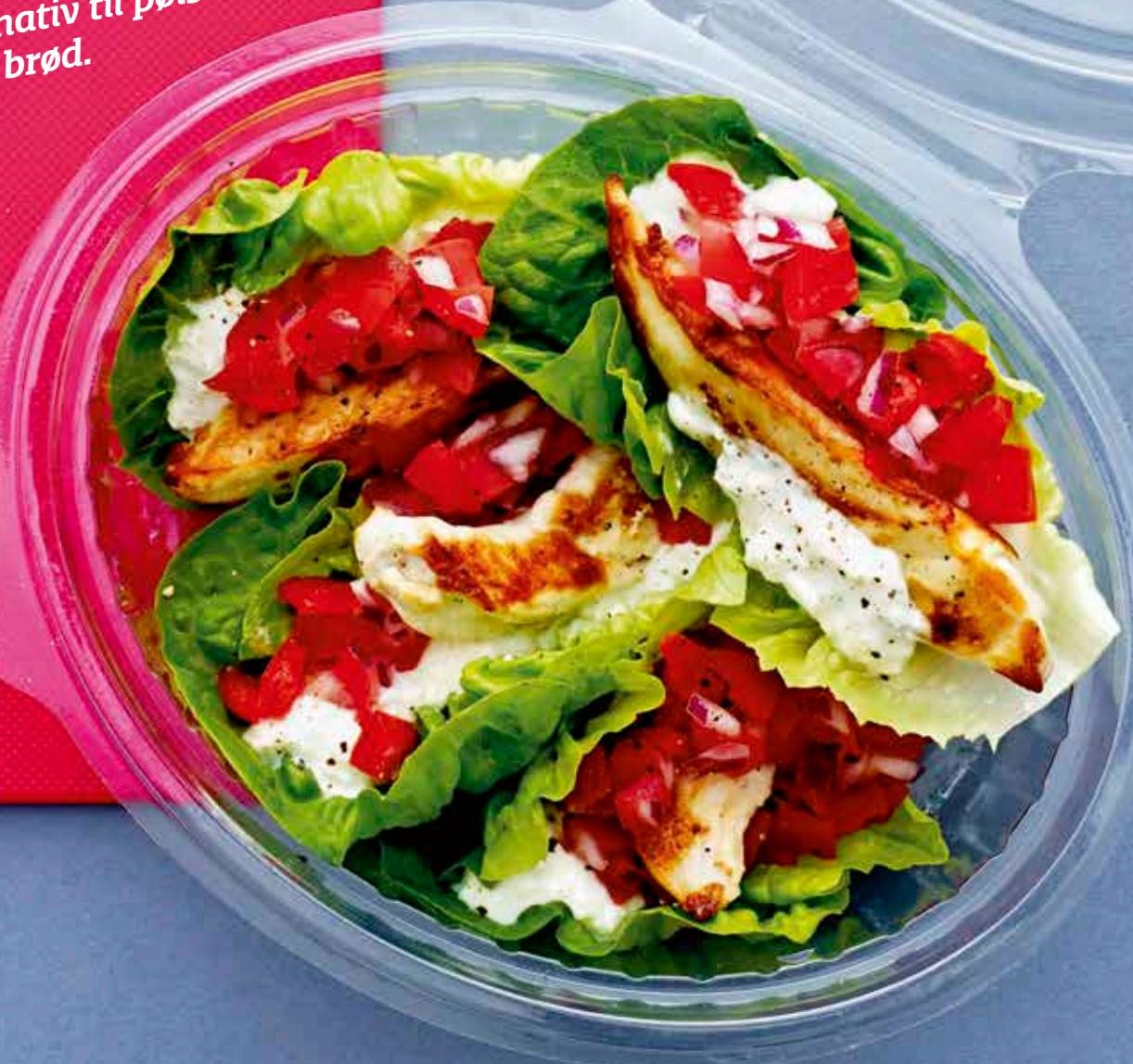
Rør skyr med rapsolje, grovrevet blomkål og finrevet ingefær. Smak til med salt, pepper og sitron.

Anrett salatbladene med kylling, tomatsalsa og skyrkrem.

Næringsinnhold per person

Energi: 259 kcal • Protein: 24,9 g • Fett: 13,4 g •
Karbohydrat: 11,5 g • Kostfiber: 2,7 g

★ TIPS: Små wraps er et sunt og kjempegodt alternativ til pølse med brød.





★ Middag

73. Lurepizza: 1 skive grovbrød (35 g) som bunn med 1 ss tomatpuré og 10 g revet parmesan. Stek den i ovnen tilosten er smeltet og lett gyllen. Legg 2 skiver parmaskinke på pizzaen, strø litt rucola over og legg på 1 stor tomat i skiver. Spis en stor tomat ved siden av i tillegg.

74. 1 liten karbonade (100 g) av karbonadedeig. Spis den med 1 speilegg og 150 g tomater. Stek karbonaden og speilegget i teflonpanne uten fett.



75. 1 kyllingsnitsel (90 g) stekt i pannen, med en salat av 200 g tomater, litt rødløk og 25 g feta. Drypp litt balsamicoeddik over.

76. Tomatsuppe 2,5 dl (uten fløte) med 40 g kylling i terninger (uten skinn). Pluss ½ skive ristet, grovt rugbrød (25 g).

★ Alt kan lages
på forhånd
– perfekt på
en travel dag.

77. 125 g ovnsbakt hvit fisk, gjerne torsk, med valgfritt krydder. Server med 1 dl tzatziki lagd av revet agurk, presset hvitløk og skyr, og ovnsbakte selleri-pommes frites lagd av 200 g knollselleri og 1 ts olivenolje.

78. Marinér 75 g tigerreker i hvitløk i et par timer. Lynstek dem i wok i 1 ts olivenolje og tilsett 1 boks flådde tomater. Varm det opp raskt, og smak til med krydder og hvitløk. Spises sammen med lurepasta av 150 g squash revet på den groveste siden av rivjernet. Riv 15 g parmesan over.

79. Ovnsbakt torsk med quinoa & blomkål

1 person

- 20 g svart quinoa
- havsalt
- 1 liten håndfull bredbladet persille
- 1 liten håndfull dill
- 100 g torskefilet
- 125 g lilla blomkål (eller vanlig hvit blomkål) i tynne skiver
- 50 g babyspinat
- 5 g jomfruolivenolje
- ½ lime
- nykvernet pepper

Kok quinoaen.

Legg torsken på bakepapir i en ildfast form, og stek den på 200 grader i ca. 12 minutter. Skjær blomkålen svært fint med en skarp kniv, eller bruk et mandolinjern.

Skyll spinaten grundig, og damp den med litt salt, slik at den reduseres. Skjær limen i tynne skiver.

Anrett blomkålen med spinat, noen dråper olivenolje, torsk, hakkede krydderurer, noen dråper lime, en klype salt og et tak med pepperkvern – med lime og quinoa ved siden av.

Næringsinnhold per person

Energi: 265 kcal • Protein: 26,8 g • Fett: 7,9 g
Karbohydrat: 24,5 g • Kostfiber: 5,8 g







★ TIPS: Lag en stor
porsjon kjøttboller og
tomatsaus, og frys det ned
i porsjoner. Så har du enkel
mat til etter treningen.



80. Små kjøttboller i tomatsaus med quinoa

1 person

- 75 g karbonadeig
- 1 ss ekstra lettmelk
- 1 ss havregryn
- 1 ss finrevet lök
- havsalt og nykvernet pepper
- 7,5 g rød quinoa (rå vekt)
- 50 g hakkede boksetomater
- 10 g tomatpuré
- 100 g grillet paprika på glass
- 1 ts jomfruolivenolje
- ¼ ts støtte chiliflak – peperoncino
- 1 toppskudd rød eller grønn basilikum

Rør kjøttet med melk, gryn, lök, ca. ½ ts salt og et par reale tak med pepperkvernen. Form 4 små kjøttboller. Legg dem på en stekeplate kledd med bakepapir, og stek dem i ovnen på 200 grader i ca. 12 minutter.

Imens koker du quinoa. 7,5 g rå quinoa tilsvarer ca. 15 g kokt.

Ha bokstomater, tomatpuré og paprika i en blender med olje, chili, litt salt og pepper. Rør. Varm opp sausen, og smak til. Anrett kjøttbollene med saus, quinoa og basilikum.

Næringsinnhold per person

Energi: 242 kcal • Protein: 20,4 g • Fett: 9,5 g
Karbohydrat: 20,4 g • Kostfiber: 3 g

81. Pastasalat av 40 g (rå vekt) fullkornspasta, ½ boks tunfisk i vann (75 g), 50 g agurk, 50 g gul paprika og 50 g tomat.

82. 125 g kyllingboller. Bruk kjøttdeig av kylling, som er lettere enn vanlig kjøttdeig. Lag gjerne en stor porsjon, og frys resten. Serveres med en råkostsalat av 100 g revet gulrot og 1 lite revet eple. Hell litt friskpresset appelsinsaft over.

83. Kylling i karri av 80 g kyllingfilet, 75 g kokosmelk light, 50 g brokkoli og 50 g rød pepper. I stedet for ris finriver du 150 g blomkål med rivjern – blomkålen skal ikke kokes.

84. Skjær 75 g laks i munnfullstore biter. Mariner den i en blanding av soyasaus, et par dråper sesamolje og appelsinsaft. Strø 5 g sesamfrø over. Stek fisken i ovnen i ca. 15 minutter, og server den med 200 g lynstekte grønnsaker.

85. Omelett av 2 små egg med 75 g spinatblader som er frest i pannen i et par dråper olje. Pynt omeletten med en tomat i skiver og et par skiver parmaskinke.

★ Middag
på bare fem
minutter!



86. Portobelloburger: 1 grillet portobellostopp, tomatskiver og spisskålblade i et lite, ristet grovt rundstykke (60 g) smurt med 2 ts rapsoljebasert majones.





Middag



87. Vend en tunfiskbiff (100 g) i soyasaus og stek den lynraskt på grillen. Server med 200 g spisskål frest i 1 ts olivenolje og blandet med 1 ts grønn pesto. Rist 5 mandler i pannen, hakk og bland dem med litt grovt salt, og strø det over kålen.

88. 100 g kyllingboller: Bruk kjøttdeig av kylling i stedet for vanlig kjøttdeig. Spis med blomkål-/brokkolimos av 100 g kokt blomkål og 100 g kokt brokkoli rørt med 1 dl skummetmelk. Smak til med salt, pepper og ev. litt hvitløk. I tillegg kommer 50 g gul paprika.

89. Pastasalat med reker.

35 g fullkornspasta med 75 g reker, 50 g erter og 50 g rød paprika i terninger. Dressing av ½ dl mager skyr og rikelig med klipt frisk dill.

★ Alt kan lages
på forhånd
- perfekt på
en travel dag.

90. 1 liten ovnsbakt laksefilet (100 g) med 60 g kokt quinoa (30 g rå vekt) og 200 g dampede grønnsaker.

91. Potet-purresuppe med parmaskinke. Kok 100 g poteter og ½ purre i terninger i $\frac{1}{3}$ liter vann tilsatt 1 grønnsakbuljongterning. Rør og tilsett $\frac{3}{4}$ dl skummetmelk. Stek 3 skiver parmaskinke sprø i ovnen, og knekk dem over suppen. Strø gress- eller vårløk over.

92. 100 g engelsk biff (oksefilet), tørrstekt. Server med 100 g frisk grønn asparges og pommes frites av 100 g søtpoteter og 1 ss ketsjup som dipp.

93. Blomkålsuppe med reker & persille

1 person

- 250 g blomkål
- 1 liten bukett timian (bundet med kjøkkenhyssing)
- havsalt
- 1,25 dl ekstra lettmelk
- 1 ts kaldpresset rapsolje
- nykvernet pepper
- 125 g store reker med halespiss
- 1 kvast bredbladet persille

Skjær blomkålen passe grovt, og legg den i en kjele. Hell i $\frac{1}{2}$ liter vann, 1 ts havsalt og timianbuketten. Kok kålen mør, hell av vannet og spar det. Fjern timianbuketten. Rør suppen med lunken ekstra lettmelk og litt av kokevannet til en tjukk suppe. Ha i rapsoljen og smak til suppen med salt og bra med pepper. Legg rekene i en liten kjele, og hell i ørlite av kokevannet samt krydderurtbuketten. Kok så vidt opp, og hell av vannet. Hakk persillen middels fint. Anrett den tjukke suppen, som også kalles chowder, med reker og persille.

Næringsinnhold per person

Energi: 251 kcal • Protein: 31,6 g • Fett: 7,1 g
Karbohydrat: 18,1 g • Kostfiber: 5,9 g



★ TIPS: Fjern de ytterste
bladene på rosenkålen,
for det er her den
bitre smaken sitter.





94. Kalvebiff med bønner og rosenkål

1 person

- 75 g grønne bønner
- 75 g rosenkål
- 25 g rødløk i båter
- 25 g sjalottløk i båter
- havsalt
- epleeddik
- 1 liten bukett timian (bundet med kjøkkenhyssing)
- 100 g renset kalvemørbrad
- nykvernet pepper
- 1 ts jomfruolivenolje til steking
- 1 liten terning smør (1 ts) til steking
- ½ ts jomfruolivenolje til grønnsakene

Gjør i stand bønner og rosenkål, og kok dem slik at de fremdeles er sprø og har tyggemotstand. Løken kokes i ganske lite vann i ca. 3 minutter, med et par dråper epleeddik, litt salt og krydderurtbuketten. Hell vannet av grønnsakene, og hold dem varme under aluminiumsfolie. Klapp kjøttet tørt, salte og pepre. Varm oljen i pannen, ha i smøret, og la det bruse opp og ned. Stek kjøttet i ca. 4 minutter på begge sider. Kjenn etter: Jo mykere kjøttet er, desto rødere er det inni. Anrett med bønner, rosenkål, løk og krydderurter. Drypp olivenolje over grønnsakene.

Næringsinnhold per person

Energi: 250 kcal • Protein: 27,4 g • Fett: 8,6 g
Karbohydrat: 18,7 g • Kostfiber: 6,2 g

95. Kamskjell med ertepuré: Klapp 100 g kamskjell tørre med kjøkkenrull. Salte forsiktig, og la dem stå i 10 minutter. Stek dem gylne i 1 ts olivenolje i pannen, maks 1 minutt på hver side. Damp eller grill 100 g grønne asparges. Lag en ertepuré av 100 g tinte erter med 1 ts olivenolje, og smak til med salt, pepper og ev. litt hvitløk.

96. 300 g wokgrønnsaker freses i 1 ts rapsolje. Skjær opp grønnsaker du har hjemme eller kjøp en ferdig blanding med frosne wokgrønnsaker. I en annen panne lynsteker du 125 g tigerreker (gjerne marinert i hvitløk i et par timer på forhånd). Bland alt rett før servering.

97. 1 grovt pitabråd (60 g) fylt med 50 g tunfisk i vann eller kokt kylling samt 100 g blandet salat (paprika, agurk, finskåret spisskål og tomat) og 1 ts dressing.

★ Alt kan lages
på forhånd
– perfekt på
en travel dag.

98. 350 g squash i skiver grilles i pannen i 1 ts olje og blandes med 70 g kokte linser (35 g rå vekt). Smak til med salt og pepper, og tilsett 1 gul paprika skåret i store terninger.

99. 1 kalvesnitsel med 150 g råkostsalat av finskåret rødkål, ½ appelsin og 10 g grovhakkede hasselnøtter.

100. 100 g kalkunkbiter og 300 g blandede wokgrønnsaker frest i 2 ts olje. Mariner gjerne kalkunkkjøttet i litt soyasaus i én–to timer, så får det mer smak.



