

PROTEINRIKE MÅLTIDER

FREMGANGSMÅTE OG
EKSEMPLER



RÅVARER, PROTEINER, FIBER, VITAMINER OG MINERALER

Å ha flere alternativer til enkle og næringsrike måltider du kan variere mellom, gjør det lettere å ta sunne valg og unngå mindre næringsrike, lettvinde løsninger.

Sunn mat fungerer som medisin og er avgjørende for god helse. Den gir mer energi, fremmer en sunn tarmflora, støtter muskelmasse og styrke, hjelper kroppens reparasjon, og styrker immunsystemet.

Et kosthold basert på en variert miks av naturlige, minimalt bearbeidede råvarer sikrer at du får i deg tilstrekkelig med protein, fiber, vitaminer, mineraler og fytokjemikalier – alle viktige for at kroppen skal fungere optimalt.



KOSTHOLD ER INDIVIDUELT

Kosthold er svært individuelt, og det er flere faktorer som må tas i betraktning når man setter sammen måltider som fungerer optimalt for den enkelte. Måltidene bør ikke bare være smakfulle, men også bidra til en god følelse, uten å forårsake ubehag som smerter, oppblåsthet eller andre plagsomme symptomer. Det viktigste er å finne en kostholdsstrategi som både passer ens livsstil og samtidig dekker kroppens næringsbehov på en balansert måte

Under følger en enkel fremgangsmåte for å sette sammen næringsrike måltider



1. Prioriter proteinkilder: Sørg for å inkludere tilstrekkelig mengde protein, som for eksempel kylling, egg, fisk, yoghurt, melk eller ubehandlet kjøtt.

2. Inkluder en kilde til fiber: Bær, frukt, grønnsaker, chiafrø og havregryn er gode alternativer for å sikre tilstrekkelig fiberinntak.

3. Legg til karbohydrater: Velg karbohydratkilder som potet, ris, havregryn eller frukt.

4. Inkluder en sunn fettkilde: Fet fisk, avokado, nøtter og eggeplomme er eksempler på sunne fettkilder.

5. Begrens bearbeidet rødt kjøtt: Kjøttprodukter som bacon, saltpølse og karbonader bør begrenses til sjeldne tilfeller, da de har en sterk sammenheng med økt risiko for tykk- og endetarmskreft.



Dette er ikke et oppskriftshefte, men et hefte som skal inspirere og gi deg innsikt i hvordan du kan sette sammen varierte og næringsrike måltider. Målet er å hjelpe deg med å forstå prinsippene bak kostholdet, slik at du kan tilpasse måltidene til dine individuelle behov – enten du ønsker å gå ned i vekt, øke muskelmasse eller bare spise sunnere.

Nøkkelen til å oppnå varige endringer – uavhengig av mål – ligger i kunnskap og bevissthet om hva du spiser. Å forstå næringsstoffenes rolle i kroppen og gjøre bevisste matvalg er essensielt for å oppnå varige helsegevinster.

Grove rundstykker med kyllingpålegg, ost + yoghurt

Kyllingpålegg

Proteinkilde

Grove rundsstykker

Karbohydrat + fiber



Skivet ost

Proteinkilde

Jordbær, blåbær og paprika

Vitaminer,
mineraler og
antioksidanter

Granola

Karbohydrat. +
fiber

Total protein: mellom 20-30 g

Frokost: Avokadotoast + yoghurt

Kokt egg

Proteinkilde

3 egg gir 18-20 g
protein

Avokado

Kilde til sunt
fett, fiber og
mineraler

Salt og pepper

Smak

Eple og kanel

Kilde til fiber og
vitaminer

Gresk yoghurt

Proteinkilde



Frokost: omelett + yoghurt

Gresk yoghurt

Proteinkilde

Omelett

Kilde til protein,
fett og vitaminer



Blåbær og chiafrø

Kilde til
vitaminer og
fiber

Ost

Kilde til protein
og fett

Skjærte tomater og vårløk

Kilde til
vitaminer og
mineraler

Frokost: kjøleskapsgrøt

Havreryn

Kilde til
karbohydrat,
fiber og protein

Chiafrø, nøtter og bær

Kilde til fiber,
vitaminer og
mineraler

Gresk yoghurt

Kilde til protein

Ha over melk

Kilde til protein
og mineraler

Tilsett kanel

For smak

Slik gjør du:

1. Hel havregryn i en glassboks beholder
2. Tilsett chiafrø, nøtter og/eller bær
3. Tilsett gresk yoghurt (Vanilje er digg)
4. Ha i melk
5. Rør om, sett på lokket og la den stå i minst 1 time, men gjerne over natten.

Middag: Laks, poteter og brokkoli

Ovnsbakt laks

Kilde til protein



Ovnsbakte poteter

Kilde til karbohydrater



Brokkoli

kilde til fiber,
vitaminer og
mineraler



Sandefjordsmør

Smak + fett



Middag: kylling, poteter, avokado og brokkoli

Kylling

Kilde til protein



Brokkoli

kilde til fiber,
vitaminer og
mineraler



Kokte eller ovnsbakte poteter

Kilde til
karbohydrater



Løk og paprika

Kilde til
vitaminer og
mineraler



Avokado

Kilde til sunt
fett, fiber og
mineraler

