

MATSEÐLAR



Hvernig á ég að borða ef ég æfi kl. 06:20 á morgnana?
Hvað eru kolvetni? Eru þau ekki fitandi?
Get ég fengið matseðil til að fara eftir?

Þetta eru spurningar sem ég fæ næstum því daglega. Því ákvað ég að setja saman lista yfir orkuefnin sem eru æskileg. Hvítur sykur og sælgæti eru líka kolvetni en komast ekki á listann því þau eru óæskileg.

Matseðlarnir eru miðaðir við þau sem vilja grennast eðlilega og borða holla fæðu. Þeir eru hentugir fyrir alla, líka þau sem eru ekki að hugsa um aukakílóin. Þarna eru margar spennandi uppskriftir sem ég hef tekið héðan og þaðan, breytt og bætt, oftast fyrir 4 nema annað sé tekið fram.

Miðað er við 6 máltíðir á dag. Ég raða þessu þannig upp að próteinmáltíð kemur eftir æfingu og smá kolvetni, eins og banani, fyrir æfingu. Skammtastærðir fara eftir kyni, aldri og stærð. Ég miða við hnefastærð af kolvetnum og hnefastærð af próteinum í allavega 2-4 máltíðum á dag. Grænmetið er fyrir utan þetta og borðið bara nóg af því.

Drykkur er að sjálfsögðu vatn, og munið að drekka vatn fyrir æfingu, meðan á henni stendur og á eftir. Skerið niður allt gosþamb og ávaxtadrykki, nema hreina safe. Teið er alltaf gott en í hófi og það er gott fyrir alla að draga úr kaffidrykkju. Áfengir drykkir eru hitaeiningaríkir og verður því að draga saman skammtana af mat ef þeirra er neytt með. (einn bjór 220 kkal).

Notið mjólkurvörur í hófi og veljið Ab mjólk, hreina jógúst og hreint skyr. Alvöru ost en í hófi, salsasósúr og niðursoðna tómata, soðsósúr og jafnaðar, soðnar og bakaðar kartöflur, helst sætar kartöflur, gróft brauð og spelt-og heilheiti í bakstur, einnig olíu í stað smjörlikis í bakstur(0.9 dl=100g smjör) og minnkið magnið af sykri og feiti í öllum uppskriftum. Notið einn banana fyrir 100g af sykri í kökuuppskriftum, eða eplamauk. Steikið uppúr lífrænni kokosolíu, helst ekki olívuolíu. Hellið lífrænni olíu yfir matinn eftir eldun, líka yfir salatið.

Djúpsteiktur matur og öll unnin kjötvara eins og bjúgu og rúllupylsa er óæskileg. Sætabrauð úr bakaríi, kex, pakkasúpur, sósúr, kökuduft, örbylgjupopp og allur tilbúin matur er óæskilegur .

Borðið reglulega, það er aðalmálið. Ekki sleppa úr máltíðum því þá hægist bara á brennslunni og þið borðið svo of stóra máltíð vegna svengdar. Þið eigið aldrei að vera svöng og aldrei södd. Ekki svindla á hverjum degi, hafðu frekar einn nammidag í viku og þá meina ég einn.

PRÓTEIN



Hlutverk próteina í líkamanum er fjölbætt þar sem þau eru hluti hversrar einustu frumu líkamans. Við þurfum prótein til uppbyggingar, vaxtar og viðhalds t.d.

Prótein eru búin til úr tveimur flokkum aminósýra: lífsnauðsynlegum (ekki framleiddar í líkamanum, fáum þær úr fæðunni) og öðrum aminósýrum. Líkaminn geymir ekki prótein á sama hátt og fitu og kolvetni og því þarf að borða þau daglega. Best er að dreifa próteininntökunni yfir daginn þannig að þau nýtist sem best.

Samkvæmt manneldismarkmiðum er ráðlagt magn próteina u.þ.b. 10-20% af heildarorku dagsins. Ráðlagður dagskammtur fyrir heilsuhraustan fullorðinn einstakling er 0,8 g fyrir hvert líkamskíló. Íþróttafólki er ráðlagt að borða meira prótein og fer þá talan upp í 1,2-2,0 g/kg/dag.

Þörf er á viðbótarmagni próteina til að bæta upp þá aukningu á niðurbroti próteina sem verður meðan á átökum stendur og einnig strax eftir átök.

Því er mælt með því að borða próteinmáltíðir eftir æfingu.

KOLVETNI

Sá flokkur orkuefna sem við þurfum mest á að halda er kolvetnaflokkurinn. Ástæðan er sú að frumur líkamans, svo sem heilafrumur og miðtaugakerfisfrumur, kjósa sér helst kolvetni í formi glúkósa til orkugjafar.

Kolvetnategundirnar eru nokkuð margar og er þeim gjarnan skipt í einföld kolvetni (einsykrur, tvísykrur) og flókin kolvetni (fjölsykrur).

Þegar við borðum kolvetni brjóta sérhæfðir meltingarhvatar þau niður í örsmáar glúkósaeyningar sem síðan fara út í blóðrásina og eru annaðhvort nýttar beint sem orkugjafi eða geymdar sem glúkógen í vöðvum og lifur. Glúkógen er geymsluform kolvetna.

Manneldismarkmiðin segja að 50-60% af heildaarorkuþörf dagsins eigi að vera úr kolvetnisflokknum. Þeir sem stunda úthaldsgreinar ættu að halda sig í hærri kantinum. Flestir þurfa á 5-7g af kolvetni fyrir hvert líkamskíló á dag.

Röng notkun og ofnotkun á kolvetnum getur leitt til þyngdaraukningar. Ef þú ert að hreyfa þig með það að markmiði að brenna fitu ættir þú að forðast alla orkudrykki og drekka vatn á æfingum. Líkaminn notar drykkina sem orkugjafa í stað fituforða líkamans.

Kolvetni eru mjög aðgengilegur orkugjafi fyrir líkamann. Þau eru næringarrík, fljótmelt og létt í maga (ef trefjarnar eru ekki of miklar).

Æskilegt er að borða kolvetni fyrir æfingu en samt í hæfilegu magni.



PRÓTEIN

KOLVETNI

GRÆNM./ÁV.

| FISKUR | KORN OG BRAUÐ | ÁVEXTIR |
|---|--|---|
| lax lúða túnfiskur skelfiskur ýsa þorskur | gróft lyftiduftsbrauð flatbrauð hrökkbrauð brúnt pasta haframjöl bygg brún hrísgrjón hirsi cous cous möluð hörfræ sesamfræ sólblómafræ hnetur og möndlur | vínber epli perur bananar appelsínur grape ber melónur mangó mandarínur |
| KJÖT | | GRÆNMETI |
| kjúklingabringur kalkúnabringur fitulítill svínavöðvi fitulítill nautavöðvi fitlítill lambavöðvi fitulítið nautahakk | ÖNNUR KOLVETNI | græn salatblöð spínat íssalat frá Lambhaga klettasalat avocado/lárpera tómatar gulrætur paprikur spergilkál blómkál sveppir aspas eggaldin kúrbítur sætar kartöflur |
| MJÓLKURVÖRUR | ávextir ávaxtasafi grænmeti grænmetissafi engifer og engiferdrykkir 70% lífrænt súkkulaði lífrænar rúsínur kókosflögur | |
| ÖNNUR PRÓTEIN | FITA | |
| egg eða eggjahvíta ýmsar baunir tofu kornmeti grænmeti/ávextir hnetur og möndlur | kókosolía hörfræolía lífræn ólífuolía hnetur, möndlur, fræ | |

Þetta eru æskilegu próteinin og kolvetnin sykraðir drykkir og sælgæti, sætabrauð og og hvítt brauð eru dæmi um kolvetni sem eru óæskileg og komast því ekki á listann.

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 06:20



- Kl. 06:00** ½ glas létt Abmjólk og ½ -1 banani.
- Kl. 08:00** Skyrhristingur, 200g skyr, ávöxtur, ber, kokosolía, klaki.
- Kl. 10:00** 2 brauðsneiðar(grófar) með osti og smá sultu/marmelaði.
- Kl. 12:30** Salatbar og tær súpa, ekki brauð. Muna eftir próteininu í salatbarnum eins og túnfisknum, baunum, kjúklingabítum, kotasælu.
- Kl. 15:30** 2 hafrakex og einn ávöxtur.
- Kl. 19:00** GÓÐUR FISKRETTUR:
2 laukar Laukar og epli rifin niður í matvinnsluvél eða á rifjárnri. Þetta er hitað í smá olíu á pönnu og kryddað með karrý. Fiskbitum raðað ofan á maukið, lokið á pönnuna og stillt á lægsta straum. Fiskurinn er gufusoðinn þannig í 5-10 mín. Kartöflur og kál með. Þetta er einfalt og gott.
-
- Kl. 06:00** Lýsi, Hörfræolía, steinefni, berjahristingur í möndlumjólk.
- Kl. 08:00** Hafragrautur, bætið við eftir eldun: hnetum, kókosflögum, rúsínum, höfrum, ávexti, kokosolíu og fleiru sem ykkur finnst gott.
- Kl. 10:00** 1 gróf brauðsneið með kotasælu og kjúklingaskinku.
- Kl. 12:30** BRÁKANDI BRINGUR:
4 kjúklingabringur Smyrjið BBQ sósu á bringurnar og steikið þær í olíu á mjög heitri pönnu. Lokið þeim vel og setjið á disk. Skerið grænmetið frekar smátt og steikið á pönnunni, skvettið soja yfir á látið malla. Skerið bringurnar í strimla og setjið þær undir grænmetið á pönnunni og látið malla smá stund. Klippið basilíku yfir og stráið rifnum parmesan yfir í lokin. Gott með núðlum.
- Kl. 15:30** Ávöxtur.
- Kl. 19:00** Lítil dós skyr, ein rúgbrauðsneið með reyktum laxi og tómötum.

Það er alltaf æskilegast að borða helstu máltíð dagsins í hádeginu. Flestir hafa ekki tök á því og þá svissið þið. Ég set eina hádegismáltíð hér. Miðað er við að borða prótein að minnsta kosti í hádegi og kvöldmat. Svo læðum við því inn með kotasælunni, ostinum, skinkunni, fjörmjólkinni og svo er prótein í ýmsum kornmat eins og haframjöli, brúnum hrísgrjónum, Kínóa og kúskús. Drykkir eru vatn og aftur vatn. Skammtastærðir miðast að sjálfsögðu við kyn, stærð og aldur. Krepptu hnefana þína, þarna ertu kominn með skammtana í máltíðunum. Annar hnefinn er prótein og hinn er kolvetni, grænmetið er þar fyrir utan og munið að spara það ekki.

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 08:15



- Kl. 07:30 Ab mjólk með lífrænu musli, berjum eða ávexti.
Kl. 10:00 Soðið egg, síld í glærum legi, spínat, tómatur og gúrka.
Kl. 12:30 Píta með túnfisk (fiskafgöngum), fullt af grænmeti. Notið gróft pítubrauð og heimagerða sósu úr Ab-mjólk, pestó og oregano.
Kl. 15:30 2 hrökkbrauð með léttsmurosti (Kjarnafæðiskæfu) og 5 döðlur.
Kl. 19:00 **TOFU MEÐ KARRÝ OG SVEPPUM:**
2 laukar, smátt skornir Hrærið saman saxaða lauknum, chili,
2 hvítlauksrif, marin hvítlauk, turmeric og salti. Hitið
2 tsk turmeric, 1 tsk chiliduft olúna á pönnu og steikið þetta í eina
2 msk lífræn kókos olía mínútu. Bætið niðursneiddum
1 laukur, skorin í sneiðar lauknum og sveppunum saman við
500g sveppir, sneiddir og steikið við meðalhita þar til mjúkt.
450g Tofu, skorið í teninga (stíft) Bætið tofuteningunum saman við og
sítrónu eða limesafi, salt steikið í 2-3 mín. Áður en þetta er
borið fram er sítrónu eða limesafa dreypt yfir. Gott með hrísgrjónum og
mango chutney. Tofu er sojabauunastýngur og er mjög próteinríkt og
hitaeiningasnautt. Það inniheldur meira af kalki en kúamjólkinn, er bragðlaust
en dregur auðveldlega í sig bragð og þarf litla eldun. Gott í pottrétti í staðinn
fyrir kjúkling eða kjöt, eða nota með til að drýgja matinn.

- Kl. 07:30 Banani
Kl. 10:00 Hafragrautur (eða skyr) með epli eða peru út í, mjólk
Kl. 12:30 **EGGJAKAKA:** 3 eggjahvítur og ein rauða steikt á pönnu í kókosolíu. Setjið sveppi, tómata og blaðlauk, spergilkál út í. Borðið með brúnum hrísgrjónum eða grófu brauði. Gott að hafa ferskt kál með, olía yfir.
Kl. 15:30 Te og 2 sneiðar fitu-og sykurlaust kryddbrauð með kotasælu.
KRYDDBRAUÐ: 3 dl hveiti, 3 dl haframjöl, 3 dl undanrenna, 1 stappaður banani, 1 tsk: natron, engifer, negull og kanill. Öllu hrært saman og bakað í 1 klst við 175°C.
Kl. 19:00 **APPELSÍNUKJÚKLINGUR MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM:**
500g sætar kartöflur Afhýðið kartöflur, brytjið og sjóðið
2 dl kjúklingasoð í 8 mín. Hellið vatni af. Hrærið
3 msk Agavesíróp saman soði, sírópi, maisenamjöli,
1 msk maisenamjöl ediki og salti í skál og geymið. Skerið
1 msk rauðvínsedik bringur í bita og lauk í sneiðar og
1/2 tsk salt steikið ásamt engifer á miðlungs hita.
1/2 dl valhnetur, má sleppa Kryddið með allrahanda og hellið
2 tsk olía, 1/2 tsk allrahanda soðblöndunni úr skálinni yfir ásamt
500g húð og beinlausar bringur marmelaði. Látið suðuna koma upp
1 msk ferskt engifer, saxað og setjið á lægsta og látið malla í ca
1/2 rauðlaukur, 2 msk appelsínnumarmelaði 2 mín. Bætið kartöflum úti og látið
þær hitna í gegn, hnetur yfir í lokin.

MATSEÐLAR, HÁDEGISÆFING



- Kl. 08:00 Morgunhristingur úr berjum, banana, hnetum og mangó.
- Kl. 11:00 Ein gróf brauðsneið með eplasneiðum og lífrænu hnetusmjöri.
- Kl. 13:30 Hreint skyr með 3 msk af musli og ávöxtur eða skyrhristingur.
- Kl. 16:00 2 grófar brauðsneiðar með túnfisksalati: kotasæla, túnfiskur í vatni, rauðlaukur og etv paprika.
- Kl. 19:00 **PÖNNUFISKUR MEÐ TÓMÖTUM OG BLÓMKÁLI:**
600g roðlaus fiskflök Skerið fiskinn í bita og kryddið með salti og pipar, dreypið sítrónusafa yfir og geymið. Léttsteikið grænmetið í 1 msk af olíu. Setjið tómata ásamt safanum og basilíku úti og blandið. Látið krauma í eina mín. Raðið fiskbitunum ofaná og stráið steinseljunni yfir, lækkið hitann og setjið lokið á. Gott með hrísgrjónum.
- Kl. 21:00 Kíví og nokkrar saltstangir.

-
- Kl. 08:00 Kínóagrautur með epli, kanel, kókosolíu og rúsínum.
- Kl. 11:00 2 hrökkbrauð með osti og 1 tsk af sultu (til sykurlausar)
- Kl. 13:30 **GRILLAÐUR KJÚKLINGUR:** skinnlaus kjúklingabringa sett í álpappír, eitthvert grænmeti með t.d. sveppir, kúrbítssneiðar og kartöflusneiðar og pappírnum lokað (passið að hafa loft, ekki þéttþakkað). Grillað í ofni. Gott að setja smá soja eða olíudressing útá við neyslu.
- Kl. 16:00 Te og gulrótarkaka af bestu gerð, einn ávöxtur. Rannsóknir sýna að te kemur í veg fyrir beinþynningu og er þá sama hvort það er svart, rautt eða grænt. Kaffi er hitaeiningasnautt en vanabindandi og slæmt í maga.
- Kl. 19:00 **KARRÝSÚPA MEÐ REYKTUM LAXI:**
150g reyktur lax, skorinn í teninga Maukið tómatana og setjið í pott ásamt vatni, karry og grænmeti
1-2 msk hot madrass karrý og sjóðið þar til grænmetið er meyr.
3-400g niðursoðnir tómatar Smakkið til með salti og pipar og berið fram með reyktu laxinn í
100g blaðlaukur, sneiddur litlum bitum efst á hverjum disk.
200g fínt skorið hvítkál Gott er að setja eina msk. af sýrðum
150g sellerí í smá teningum rjóma eða kotasælu útá ef súpan er sterk.
ca. 1 líter vatn, salt og pipar
- Kl. 21:00 Nokkrar rúsínur og þurrkaðar apríkósur. Rúsínur eru járnríkar.

Morgunverðurinn er mikilvægur þegar æft er í hádeginu. Ég tvískipti honum, því þá verður orkan meiri og æfingin skilar sér betur. Prótein eftir æfingu.

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 16:30



- Kl. 08:00** 1 diskur Ab mjólk með 3 msk af lífrænu músli, ávöxtur, egg.
- Kl. 10:00** Ein gróf brauðsneið með reyktum silungi og káli, eitt glas hreinn ávaxtasafi. Lesið innihaldslýsingu á umbúðum.
- Kl. 12:30** Salat með grilluðum fiski ofaná, fræum og lífrænni olíu, hollur skyndibiti.
- Kl. 15:30** Banani, hnetur og vatn.
- Kl. 18:30** GRÆNMETISLASAGNE: fyrir sex
1 lítil skyrdós Hrærið saman skyri og kotasælu og þá er
1 lítil kotasæludós sósan til. Má setja eitt egg og rifinn
2 litlar dósir tómátúrpa parmesan ost úti. Léttsteikið grænmetið
2 dósir niðurs. tómatar og setjið nýrnabaunir út í og tómata og pure.
1 dós nýrnabaunir kryddið að vild (oregano, cayenne, soja-og
1 stór laukur, brytjaður chili sósa) og látið krauma nokkra stund.
2 paprikur Setjið sósuna í botninn á eldföstu móti,
sveppir, gulrætur, spergilkál þá lasagne blöð og grænmetið. endurtakið
og hvítlaukur eftir smekk og endið svo á sósu og fullt af parmesanosti.
parmesanostur og ykkar uppáhaldskrydd. Bakað í ca. 30 mín við 180°C
- Þetta er heil máltíð, baunirnar, skyrið og kotasælan gefa prótein í stað kjöthakksins. Ekki borða brauð með lasagne. Venjið ykkur af brauðáti með mat, það safnast framaná ykkur.
- Kl. 21:00** Ein skál ber, t.d. bláber, jarðarber og vínber.

- Kl. 08:00** Hrærd egg með spínati, tómötum og fræblöndu, olíu hellt yfir.
- Kl. 10:00** Einn ávöxtur og gulrætur eða tómatur.
- Kl. 12:30** GRÍSKT SALAT: grænt salat, tómatar, gúrka, rauðlaukur, fetaostur, ólífur og 1 tsk. olíu-edik sósa. Fallegast að raða lagskipt í bökuform og fara þá eftir röðinni eins og hún er hér. Gróft brauð.
- Kl. 15:00** Ein brauðsneið með ½ banana, vatn.
- Kl. 18:30** KORNFLEKSIBOLLUR í SÚRSÆTRI SÓSU:
Um 700g fitulítið hakk Ofninn hitaður í 225°C. Hakki, eggj,
300ml mulið kornfleks kornfleksi, mjólk, worcestersósu,
1 egg, 100ml léttmjólk piparrót og ½ af sinnepinu blandað
1 msk rifin piparrót saman, kryddað og mótaðar litlar
2 msk worcestersósa bollur. Þeim er raðað í olíuborið
1 ½ msk dijonsinnep eldfast mót (einfalt lag, ekki hrúga).
pipar, salt, olía Bakað í ofni í um 15 mín. Á meðan
250 ml tómatsósa er sósan búin til. Öllu nema ananas
100 ml vatn er blandað saman í potti og látið
3 msk hunang, 3 msk sojasósa malla við vægan hita í 10 mín. Það
3 msk hráskykur, 3 msk edik er gott að setja sveppi og papriku út
1 lítil dós ananas í bitum í þessa sósu með ananasbitunum.
Hella þessu svo yfir bollurnar og borða með hrísgrjónum.
- Kl. 21:00** Sódavatn og saltstangir.

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 17:30



- Kl. 07:30** Smoothie úr 100g Cashew hnetum, sítrónuberki, berjum, kanel, banana, hrísmjólk og 1 msk olívuolíu eða kókosolíu.
- Kl. 10:00** 2 hrökkbrauð með skinku, kotasælu og epli.
- Kl. 12:30** Marineruð síld, rúgbrauð, egg og grænmeti.
- Kl. 15:30** Einn til tveir ávextir og fræblanda, t.d. sesamfræ og kókosmjöl.
- Kl. 19:00** **KJÚKLINGASALAT:** Notið hugmyndaflugið og það sem til er í ísskápnnum hverju sinni.

| | |
|---------------------------|--|
| 1 bolli kúskús með bragði | Hellið sjóðandi vatni yfir kúskusið og látið bólgnu, ca 5-10 mín. Skerið grænmetið niður og hendið í skál og blandið. Brytjið bringurnar og steikið í smá olíu, kryddið t.d. með sojaslettu og einhverju grænu. Dreyfið bitunum yfir og fetaostbitana þar yfir. Hristið saman sítrónusafa og olíu af ostinum og hellið yfir salatið. Ekki er verra að rista hnetur eða graskersfræ og strá |
| 1 bolli sjóðandi vatn | |
| 3 kjúklingabringur | |
| 1 rauðlaukur | |
| 1 paprika | |
| slatti af káli | |
| nokkrir tómatar | |
| fetaostur | |
| krydd og sítrónusafi | |

yfir í lokin. Líka er gott að brytja beikon smátt og steikja þar til hart, setja á eldhúspappír og sía alla fitu frá og dreyfa svo yfir, þínu feitt en gott.

- Kl. 21:00** **ÍSKRAP ÚR HINDBERJUM OG BLÁBERJUM:** 250g fryst berjablanda, bláber og hindber, 2-3 msk appelsínusafi, um 1 msk bláberjamauk og fáeinir dropar af sítrónusafa. Allt sett í matvinnsluvél og maukað. Til að fá indælan og mjúkan ís má nota súrmjólk í staðinn fyrir appelsínusafa.

-
- Kl. 07:30** Hristingur úr skyri/létt Ab-mjólk, berjum og klaka.
- Kl. 10:00** Eitt gróft rúnnstykki með tómötum og léttum osti. Tómatar helminga hættuna á krabbameini, margsannað. Potaðu þeim og afurðum úr tómötum inn í þína daglegu neyslu sem oftast. C-vítamíríkir.
- Kl. 12:30** **LIFRARBUFF** með grænmeti, tómatsósu og sinnepi
- | | |
|-------------------|---|
| 450g lifur | Hakkið lifrina, kartöflurnar og laukinn. |
| 4 hráar kartöflur | Bætið egginu úti og kryddið að vild. Þetta er þunn soppa. Steikið buff á pönnu, gott að frysta og grípa til í amstri dagsins. Próteinríkt en ekki fyrir þá sem eru með hátt kólesteról. |
| 1 laukur, 1 egg | |
| salt og pipar | |
- Kl. 15:00** Banani eða annar ávöxtur og 3 dödlur, möndlur og fræ.
- Kl. 19:00** **KARRÍKRYDDUÐ KJÚKLINGASÚPA, þessi er góð:**
- | | |
|--|---|
| 2 kjúklingabringur, brytjaðar frekar smátt | Brúnið kjúklingabitana og setjið til hliðar. Laukarnir steiktir létt í 3 mín, kryddið út í og látið krauma í 2-3 mín. Bætið tómötunum úti, soðinu og kókosmjólkinni, látið malla smá og kjúklingabitarnir settir saman við. |
| 1 laukur, saxaður | |
| 2-3 hvítlauksgeirar, saxaðir | |
| 2 tsk chili pipar | |
| 2 tsk karryduft | |
| 1 ½ tsk pipar | |
| 1 dós tómatar, saxaðir | Gott að bera kókosflögur og brytjaða |
| 1,5 l kjúklingasoð, 400ml dós kókosmjólk | banana og papriku með. |

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 18:30



- Kl. 07:30** Einn diskur hrein jógúrt með brytjuðu kíví, kókosflögum, korni.
kl. 09:30 EINFALT BRAUÐ með skinku, osti og epli. Mörgum finnst erfitt að bíta í epli. Gott ráð er að sneiða þau ofan á brauð og brytja út í skyr, súrmjólk eða hafragraut. Öllu hrært saman (spelt má ekki hnoða eða hræra mikið) og bakað við 200°C í 30-45 mín.
- Kl. 12:30** TORTILLASAMLOKA:
Smyrjið tortillaköku með sinnepi eða salsasósu. Setjið kál, kjúklinga- eða kalkúnaskinku og meira grænmeti ef vill. Vefjið saman og njótið. Avokadó er gott hér, í því er holl fita.
- Kl. 15:30** Einn til tveir ávextir, hnetur og fræ til að fá góða fitu og prótein.
Kl. 17:30 Einn banani ef erfið æfing hjá súperþreki er framundan.
Kl. 20:30 Skyrhristingur. Einn diskur af góðu salati: Kál, tómatar, paprika, blómkál. Sleppið kolvetnaáti ef þið æfið seint, borðið meginhlutann af kolvetnunum fyrri partinn.

- Kl. 07:30** Kínóagrautur, próteinríkt korn frá Inkunum í Perú.
Kl. 10:00 Eitt epli og ½ paprika brytjað út í 3-4 msk. af kotasælu, setjið nokkrar rúsínur út í. Það þarf ekki alltaf kex eða brauð.
Kl. 12:30 HAKKSÚPA MEÐ GRÆNMETI:
300g fituskert nautahakk Hakk og laukur sett í stóran, þykkbotna pott, án fitu og hitað og hrært stöðugt á meðan, þar til hakkið hefur allt tekið lit. Setjið grænmetið út í og hrærið aðeins. Hellið tómötum og soði yfir, kryddið og klippið 3-4 msk af steinselju yfir. Lokið sett á pottinn og látið malla í 30 mín salt og pipar Best er að borða góða máltíð í hádeginu þegar æft er seint á kvöldin.
- KL. 16:00** Te og tvær sneiðar af KÚSKÚSKÖKU:
1 bolli smátt saxaðar döðlur Hitið eplasafann, setjið þurkuðu ávextina útí og kúskusið. Látið bólgna og svo þjappað í form.
½ bolli rúsínur
½ bolli smátt saxaðar apríkósur
salt á hnífsoddi
1 tsk vanilluduft, 1 tsk kanill
lítill biti af engiferrót, rifin
ca. 3 bollar eplasafi, 1 bolli hreint kúskús
- Kl. 20:30** FISKUR og grænmeti. Grillið fiskinn, veltið uppúr grænni olíu, sítrónusafa og grænu kryddi og sturtið þessu yfir gott salat.

MATSEÐLAR, ÆFING KL. 19:30



Kl. 08:00 Hafragrautur, með öllu sem ykkur finnst gott, kokosfita. Trefjar koma úr júrtaíkinu og eru ómeltanlegur hluti plöntunnar. Vatnsleysanlegar Trefjar hægja á upptöku glúkósa í meltingarvegi og draga í sig kólesteról og skila því út með Saur (hafrar, epli, perur, baunir, bygg, því er hafragrautur með peru kólesteróllækkandi). Ovatsleysanlegar trefjar hraða flutningi úrgangsefna niður meltingarveginn og mýkja hægðir. Að því leiðir að minni hætta verður á uppsöfnun úrgangsefna sem dregur úr hættu á krabbameini (heilkorn, grænmeti og hveitilíð)

Kl. 10:00 Flatbrauð með Kjarnafæðiskæfu.

Kl. 12:00 PASTA MEÐ AFGÖNGUM OG BASILÍKU:

| | |
|---|-----------------------------------|
| 400g pasta, helst spelt úr heilsuhorninu | Pastað er soðið þar til mjúkt. |
| 2-3 hvílauxsgeirar, saxaðair | Olía á pönnu og hvítlaukur |
| 4-5 tómatar, vel þroskaðir, saxaðir | látinn krauma í eina mín. |
| 100g spergilkál, í litlum kvistum | Tómötum, spergilkáli og |
| 1 rauð paprika, brytjuð | papriku bætt í og látið krauma |
| 1 tsk oreganó, pipar | í 2-3 mín. Kryddað og vökva |
| 150ml rauð- hvítvín eða tómatsafi. | Hellt yfir, látið malla í nokkrar |
| 200g kjöt, kjúkl., fiskur, afgangar | mín. Kjöt út í ásamt ½ af |
| 20 basilíkublöð, rifin | basilíkublöðunum. Sósunni |

hellu yfir pastað og skreytt með restinni af basilíkunni. Gott að rífa parmesan yfir. SPERGILKÁL er ríkt af: c vítamíni (styrkir ónæmiskerfið), betakarotíni (vinnur gegn krabbameini), kalíum (lækkar blóðþrísting), trefjum (bætir meltingu), súlorafan (vinnur gegn magasársmyndun). Flestar aðrar káltegundir virka á svipaðan hátt, frábært andoxunarefni. Borðið grænt daglega.

Kl. 16:30 Lítil skyrdós

Kl. 18:30 Banani, möndlur, fræ og vatn

Kl. 21:00 Hristingur fullur af grænmeti eða skyrhristingur með berjum.

Kl. 10:00 Bananaklattar úr hýðishrísgrjónum, spelti, egg, kanel, maukuðum banönum steiktir á pönnu uppúr kókosfitu.

Kl. 12:30 Skyr og ein gróf brauðsneið með osti, egg og káli.

Kl. 15:30 Einn til tveir ávextir og nokkrar gulrætur.

Kl. 18:00 FISKBOLLUR MEÐ GULRÓTUM OG LAUK:

| | |
|-------------------------|--|
| 500g fiskhakk | Hrærið saman hakk, hveiti, salti, eggjum og |
| 4 msk hveiti | Ab mjólk. Rífið gulrætur, merjið hvítlauk og saxið |
| 1 egg, 1 laukur | lauk og hrærið saman við hakkið ásamt saxaðri |
| 1 hvítlauksrif | steinselju. Setjið í kælikáp í 30-60 mín. Mótið |
| 1 tsk salt | bollur og steikið í kókosolíu á pönnu. Gott með |
| 150ml Ab mjólk | salati og léttari sósu úr sýrðum, grænni olíu, lismesafa |
| 2 msk steinselja | hvítlauk, hunangi og koriander. |

Kl. 21:00 Afgangurinn af salatinu sem var með fiskbollunum og ein bolla.

MUNIÐ EFTIR AÐ DREKKA VATN JAFNT OG ÞÉTT YFIR DAGINN