



Uppland

# Mat och prestation

**Jenny Möller**

[www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se) - [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

Tel: 0736-64 64 19 - Besöksadress: Farledsgatan 5

**Balance**by*life*  
Din väg till ökad energi



**Uppland**

## **Jenny Möller**

Hälsoutvecklare

0736-64 64 19

[jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

Farledsgatan 5

Följ mig på  
facebook/instagram:  
[fb.com/BalancebyLife](https://fb.com/BalancebyLife)

Titta in på min  
hemsida och blogg:  
[www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)



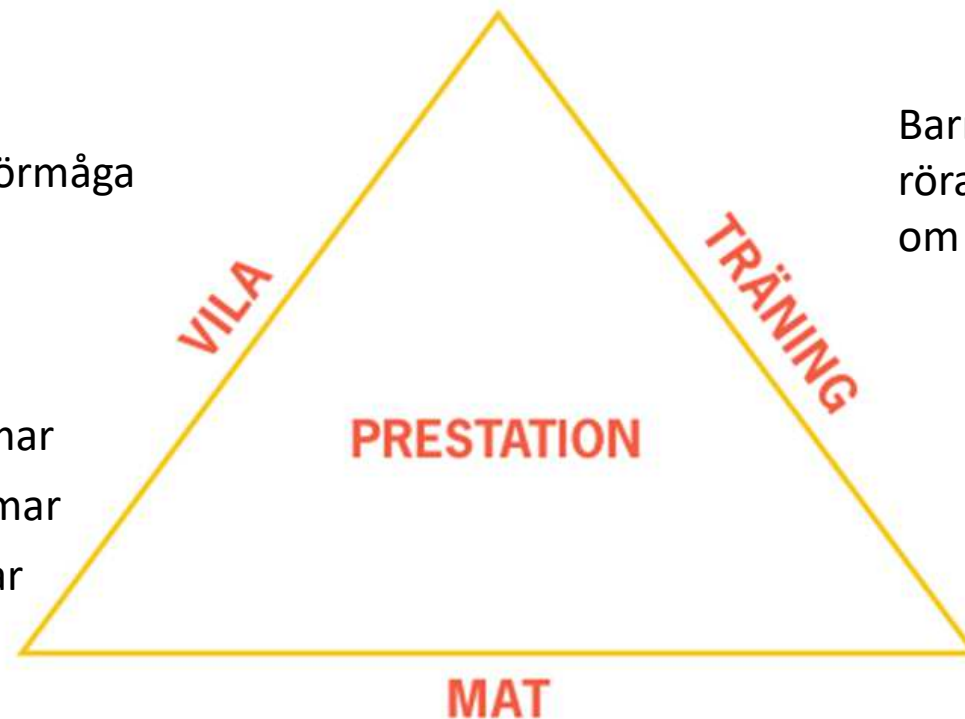
# Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

## Sömnen är viktig för:

- Immunförsvaret
- Fysisk prestationsförmåga
- Inlärningsförmåga

## Sömnbehov:

- 5-12 år 9-11 timmar
- Ungdom 9-10 timmar
- Vuxen 7-8 timmar



Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!



**Uppland**



# Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- SNR rekommenderar **1 g/kg** kroppsvikt och dag
- Vid måttlig till hård träning för uthållighetsidrott: **1,5 g/kg** kroppsvikt och dag
- Ät inte mer än **2 g/kg** kroppsvikt och dag om du inte tränar bodybuilding, sprint eller kraftsporter på hög nivå

## Om du ska äta 1,5 g/kg kroppsvikt och väger...

- 50 kg = 75 gram
- 60 kg = 90 gram
- 70 kg = 105 gram
- 80 kg = 120 gram



**Uppland**





# Exempel på vad 90 gram protein är i mat

## Frukost (13 g protein)

- Havregrynsgröt (2 dl kokt) - 5 g protein
- Ägg (1 st) - 8 g protein
- Med bär och smör/kokosfett

## Mellanmål (4 g protein)

- Jordnötssmör (1 msk) - 4 g protein
- Ett äpple

## Lunch (35 g protein)

- Kyckling (100 g) - 32 g protein
- Quinoa (75 g) – 3 g protein
- Grönsaker

## Middag (24 g protein)

- Lax (100g) - 22 g protein
- Potatis (2 st) – 2 g protein
- Grönsaker

## Kvällsmål (14 g protein)

- Keso (100 g) - 12g protein
- Med bär och nötter – 2 g protein



**Uppland**

# Exempel på vad 90 gram protein är i vegetarisk mat

## Frukost (19 g protein)

- Rågbröd (2 skivor) - 6 g protein
- Ägg (1 st) - 8 g protein
- Ost (2 skivor) – 5 g protein

## Mellanmål (9 g protein)

- Chiapudding (1,5 msk) på kokosmjölk (1 dl) – 5,5 g protein
- Hallon och pumpafrön (15 g) – 3,5 g protein

## Lunch (24 g protein)

- Kikärtshummus (150 g) - 15 g protein
- Solrosfrön (15 g) – 3,5 g protein

- Quinoa (75 g) – 3 g protein
- Gröna ärter (50 g) – 2,5 g protein

## Middag (24 g protein)

- Röda linser (150 g) - 15 g protein
- Edamame (50 g) – 5 g protein
- Potatis (2 st) – 2 g protein
- Broccoli (50 g) – 2 g protein

## Kvällsmål (14 g protein)

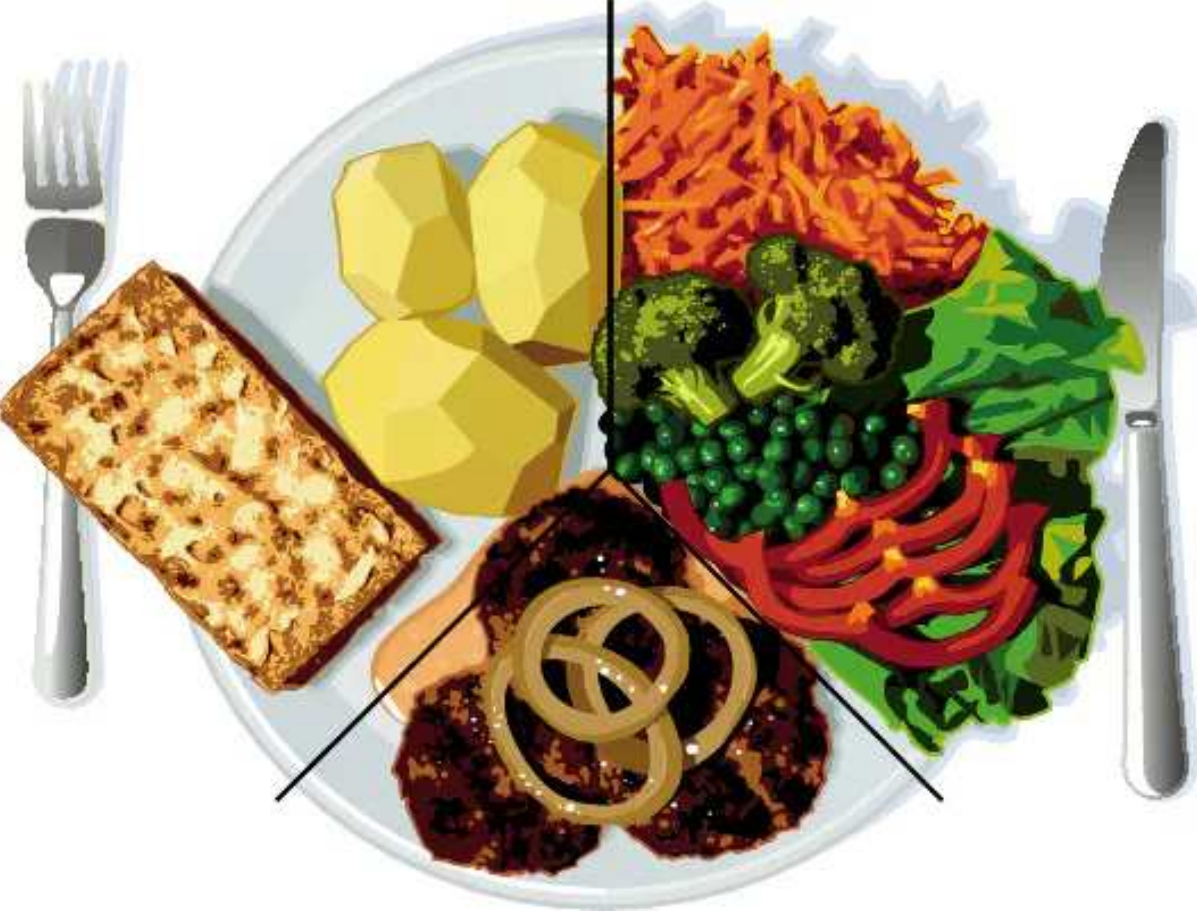
- Kvarg (100 g) - 12g protein
- Med bär och nötter – 2 g protein



Uppland



# Tallriksmodellen



# 500 gram frukt och grönsaker



Uppland





# Sportdryck

Behov kan finnas av sportdryck vid uthållighetsidrotter och vid träning minst 60-90 minuter.

## **GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!**

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten.

Den ska inte innehålla kolsyra

och inte heller för mycket kolhydrater, det är lagom med

4-8 gram per 100 gram. Man

kan göra en egen sportdryck

enligt följande recept:

1 liter vatten

40-80 gram druvsocker

1 krm salt

1-2 msk koncentrerad  
saft eller juice



**Uppland**



# Gröt

- Havregryn, helt havre, råggryn, quinoa, bovete, hirs...
- Ägg
- Kokosfett eller smör

Rör ihop havregryn, vatten, ägg och fett. Koka i kastrull eller kör i mikron.

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



**Uppland**



# Overnight oats

## Bas:

- 1 dl havregryn
- 1 msk chia frön
- Ca 1,5 dl valfri mjölk
- En nypa salt

## Valfri smaksättning:

Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor...

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylan över natten.

Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel...



**Uppland**



# Havregrynsgröt "on the go"

- 1 dl havregryn
- 2 dl kokande vatten eller valfri varm mjölk
- en nypa salt

Välj smaksättning och tillbehör:

- bär, frukt, torkad frukt/bär, nötter, frön, linfrön, chiafrön, kanel, kardemumma, kokosflingor...

Lägg alla ingredienser i en glasburk. När det snart är dags att äta tillsätter du vätskan och rör runt. Låt stå i ca 10 minuter. Rör runt igen och njut!

*Tips! Har du inte tillgång till kylskåp. Blanda alla torra ingredienser och ha ned frukt när du ska äta!*



**Uppland**





# Bakad gröt

## Basrecept:

- 1/2 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- 1 krm bakpulver
- 1 nypa salt

Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...

Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.



**Uppland**



# Mugcake på havregryn

## Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 banan (½ banan + ½ dl bär/½ dl rivet äpple)
- ½ tsk bakpulver
- Ev smak: riven kokos, kakao, kardemumma, kanel...
- Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i 1 ½ -2 minuter.

Servera med bär, nötter, keso...



**Uppland**



# Mugcake på svarta bönor

## Ingredienser

- 1 dl kokta svarta bönor
- 6 dadlar
- 1 ägg
- ½ tsk bakpulver
- 2-3 tsk kakao
- Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i ca 2 minuter.

Servera med bär, frukt och nötter.



Recept: Vego i världsklass

**Uppland**



# Mugcake på vita bönor

## Ingredienser

- 1 dl kokta stora vita bönor
- 1 banan
- 1 ägg
- ½ tsk bakpulver
- Smaksätt med 1 tsk kanel eller prova riven kokos, vanilj, kardemumma...
- Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i ca 2 minuter.

Servera med bär, frukt och nötter.



**Uppland**





# Banan- och havreplättar

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- Salt

Eller

- 1 banan
- 2 ägg
- Salt

Mixa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



**Uppland**



# Havreplättar

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 3 msk crème fraiche
- Salt



Mixa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



**Uppland**



# Havreproteinplättar

- 1 dl havregryn
- 3 ägg
- 1 dl mjölk
- 1-2 tsk fiberhusk
- Salt

Vispa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



**Uppland**



# Havrevåfflor

- 2,5 dl havregryn
- 1 ägg
- 1,25 dl vatten
- 1,25 dl mjölk
- 0,5 msk bakpulver

Mixa allt till en jämn smet. Låt stå och svälla en stund innan du gräddar dem. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso, grädde...



**Uppland**





# Smoothie



- 1 dl bär
  - 1 dl naturell yoghurt
  - 1 st ägg
- 
- För mer sötma ½-1 banan eller ananas, mango, melon...

Mixa allt!



Uppland



# Bra mellanmål

**Frukt/bär**



**Makrillfile**



**Keso/kvarg/yoghurt**



**Havregrynsgröt och keso  
"on the go"**



**Avokado**



**Ägg**



**Smoothie**



**Grönsaksstavar**



**Nötter och frön**



**Macka**



# Smörgås

- Välj bröd på rågmjöl och gärna hela korn
- Undvik bröd på vetemjöl och med socker i
- Fett: Bregott
- Protein: Ägg, skinka, ost, leverpastej, keso, tonfisk, makrillfile...
- Grönsak: Gurka, tomat, sallad, paprika, groddar, krasse, avokado...



Uppland





# Banan- och hallonsorbe

- 1 banan
- 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

## Tips!

Variera med andra bär eller frukter som te., blåbär eller mango.

Eller testa mixa banan och jordnötssmör!

Ha i kakao för chokladglass 😊



**Uppland**





# Gröna hemligheter

## 2 glas

- 1 banan (gärna grön)
- ½ avokado
- 2 ½ dl frysta hallon
- 1 näve bladspenat
- 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk
- För mer röd färg mixa ned en ½ rödbeta

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



**Uppland**



# Mindre socker

Man – 65 g socker = 20 sockerbitar  
Kvinna – 52,5 g socker = 16,5 sockerbitar  
Barn 9 år – 44 g socker = 14 sockerbitar



2 dl:  
0 sockerbitar



2 dl:  
3 sockerbitar



2 dl:  
5 sockerbitar



0 sockerbitar



50 cl:  
4,5 sockerbitar



50 cl:  
14 sockerbitar



50 cl:  
17 sockerbitar



100 g:  
18 sockerbitar



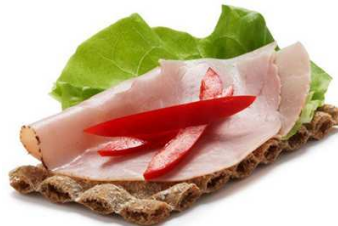
100 g:  
9,5 sockerbitar



100 g:  
4,5 sockerbitar



En förpackning 190 g:  
19 sockerbitar



0 sockerbitar



En påse 160 g:  
29 sockerbitar



En kexchoklad 60 g:  
8 sockerbitar



0 sockerbitar

# Energibars

## Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- 1 dl havregryn
- 1 dl torkade och finhackade dadlar
- 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- 1 dl hackade valnötter
- 1 dl torkade tranbär
- 1/2 dl riven kokos
- 3 msk hela linfrön
- 2 msk flytande honung (går att utesluta)
- 2 äggvitor

Blanda alla ingredienser i en skål. Tryck ut blandningen i en bakplåtsklädd form. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter i 125 grader.



### Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.



**Uppland**



# Havre- och chokladbar

## Recept:

- 2 dl färska dadlar
- 2 dl havregryn
- 1-2 dl kokos
- 2 msk kakao
- 2 msk kokosolja
- Valfri kryddning: apelsinskal, kanel, ingefära, kaffe, chili – eller ingen alls.

Mixa allt till en deg. Om du vill kan du knåda in lite hela gojibär eller mullbär i degen. Platta ut på ett bakplåtspapper och vik in alla kanter så att degen är fången i ett paket, som du kan pressa ut till en fyrkant. Lägg in i frysen någon timme och skär sedan i bitar.



**Uppland**





# Äppelkaksbar

## Ingredienser:

- 1 rött äpple
- 1 dl naturella skalade pistagenötter
- 1 ½ dl naturella cashewnötter
- ½ dl russin
- 1 tsk honung
- 1 dl havregryn
- 1 tsk kanel
- En nypa salt

### Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.



Sätta ugnen på 180 grader. Kärna ur äpplet och skär det i bitar med skalet på. Mixa ihop alla ingredienser till en tjock smet. Bred ut smeten i en avlång brödform klädd med bakplåtspapper. Baka mitt i ugnen ca 20 minuter. Lått svalna. Ställ i kylan ca 1 timme. Skär i 5 bitar.



**Uppland**



# Proteinbollar

## Ingredienser:

- 1 dl kokta kikärter
- 2 dl havregryn
- 8 färska dadlar
- 1 msk kakao
- 2 msk kaffe
- 1,5 msk kokosfett
- 1,5 krm salt

Mixa allt till en jämn smet. Rulla till bollar och rulla dem sen i riven kokos  
Låt stå i kylan någon timme innan du äter dem.



**Uppland**



# Müslilikakor

## Ingredienser:

- 1 st banan
- 3 msk nötsmör tex jordnötssmör
- 2 dl finrivna morötter
- 2 ägg
- 2 dl havregryn
- 1 dl solrosfrön
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl russin
- Kardemumma
- Salt

### Allergi tips!

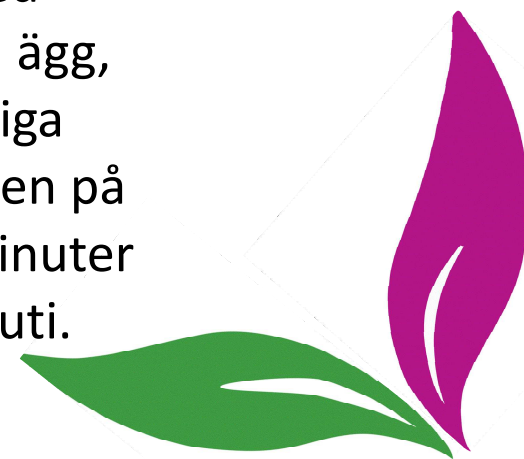
Byt ut jordnötterna mot riven kokos, lite kokossmör eller olivolja.



Mosa bananen i en bunke. Blanda med nötsmöret. Ha i de rivna morötterna och ägg, blanda ihop till en smet. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda ihop. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter tills de är gyllene. De ska vara mjuka inuti.



**Uppland**





# Mat och prestation



Uppland

## Jenny Möller

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

Följ mig på facebook: [fb.com/BalancebyLife](https://fb.com/BalancebyLife)

Titta in på min hemsida och blogg: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)

