Här kommer lite tips från mig

Recept på god och nyttig fröblandning

Köp hem olika påsar med:

Kokoschips

Solrosfrö

Pumpafrö

Melonkärnor

OBS! Rostade saltade sojabönor

Mandel

Cashewnötter

Eller andra valfria frön/nötter

Lägg alla frön på bakplåtspapper på plåt och in i ugn på ca 220 grader ca 6 -8 min! Rör om så att de ej bränns utan blir gyllenbruna!

Ta ut plåten, låt svalna

Ta ett nytt bakplåtspapper och häll på kokoschips/flarn , in i ugn ca 3-4 min. så de blir gyllenbruna. OBS bränns snabbt, så ha koll!!

Låt svalna

Blanda allt, samt ta med chia-frön eller linfrö om du önskar

Häll upp i glasburk

Super-gott OCH nyttigt!! till yoghurt, kvarg, på gröten, efterrätt… …

Försök att få i dig energi på morgonen för att väcka kropp och knopp!

Förbered gärna smoothies kvällen före som du kan dricka på morgonen

Undvik sötade produkter till frukost

Välj grovt bröd med bra pålägg

Några mellanmålsförslag, vissa går bra att ta med:

Hårt bröd med stekt ägg,

Knäckebröd med kokt kall potatis

Hårt bröd med kalkon och avokado

Fruktsallad, granatäpple och frö/nötter

Smoothies, finns olika bra recept på nätet. Med frukter, bär, gröna blad….

bas på valfri mjölkprodukt, kvarg eller must av tex äpple

Ex. mandelmjölk, banan, babyspenat, grönkål, vatten, ingefära, äpple eller äppelmust!

Innan träning kan du lägga i 1-2 msk havregryn

Använd gärna ekologiska produkter!

Gröt (blanda fiberhavregryn, råg-flingor, rågkross ) ex. 1 1/2 dl gryn ca 2 1/2 dl vatten, lite salt

Koka på spisen eller (2 min i micron) toppa med lite olika frön(fröblandningen) samt frukt eller bär, rivet äpple

Keso med äpple och kanel,

Keso med egen-gjord äppelmos

Äggröra

Naturell yoghurt/kvarg med fröblandning, banan

Omelett med valfritt proteininnehåll, ex skinka, kalkon, grönsaker

Kesoplättar med bär

Bananpannkakor/Fiberpannkakor

Pastasallad med olika proteininnehåll

mm…

Rågbröd med pålägg och frukt eller grönsak

Välj olika kolhydratskällor:

Pasta

Fullkornsprodukter/Råg

Potatis

Rotfrukter

Frukt

Baljväxter

Mathavre

Matvete

.

.

.

.

Boost:

”rosta” solrosfrö och pumpakärnor i torr stekpanna, pimpa tex salladen

Gör gärna ett matschema så du ser hur varierat du äter. Skönt att planera veckan i förväg.

Planering och variation är viktig!

Kom ihåg att planera ditt matintag varje dag så att du har bra energi under hela dagen!

Var laddad med bra energi inför träningarna

Ät inte för tätt inpå din träning så att magen är för ”full” och du blir tung

Ta med en frukt som mellanmål innan lunch

Tänk näring och variera kosten!

Glöm inte ladda med goda kvalitetskolhydrater och bra livsmedel!

Gör aktiva val!

Undvik sötade livsmedel

Boosta med bra livsmedel,

Samt frukt, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, bönor….mm

Lycka till/ ”Regina”