



Knyttneveksthold for ungdom.

Råd og oppskrifter
for et effektivt,
næringsrikt og
prestasjonsfremmende
kosthold
2014



Norges Bilsportforbund

Talentutvikling

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Oppladning til hardtrening og konkurranser:

Hva skal til for å få optimal energi og konsentrasjon?

Elsk dine venner! Unngå dine fiender!

Ta timeout: Hold deg unna de 3 hvite spøkelseskladdene....

Melkeprotein

Hvetemel

Sukker

Det betyr:

Spis hjemmelaget mat.

Unngå

Melkeprodukter av ku

(unntatt melkefett.)

Hvetemel lyst og helkorn

(og gjær)

Sukkersaker og typer



Hold deg unna melk, yoghurt, biola, ost, både gul og brun.

Du kan bruke bøffell, geit og sauemelk-produkter.



Gå ned på mengdene med mel, spesielt hvetemel, som har mye gluten. Gluten er et protein som er vanskelig å bryte ned. Det koster deg for mye, når du trener og ønsker å prestere. Det gjelder også pasta, makaroni, fullkornspasta, lasagneplater osv.



Hvis noen forøker å lure deg til å tro at det sukkeret du får er «bare naturlig... så får du gå ut og finne deg et sukkerrør, da. Tygg på det. Det gir mosjon til kjevene, ikke hull i tennene.

I denne manualen oppgir jeg merkevarer for å gjøre matlagning lettere for deg.

2

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Hvis du skal konkurrere, er det viktig å ha så få forstyrrelser som mulig, og så mye konsentrasjon om både treningen og konkurransen, som mulig.



Skulle det være et kobbelt med hundevalper på banen samtidig, som bet deg i leggene, og fikk deg til å snuble..... ville du bli ganske irritert.
Hvis kroppen din var full av irriterende matelementer... er det egentlig også ganske irriterende.....

Ikke spis fiendene dine. Det er ikke bra for deg!
Hold deg unna dem, i stedet!



Bruk litt tid på å lære deg gode matvaner.

Spis mat som lett gir fra seg nyttige næringsstoffer til kroppen din. Ikke spis mat som erfaringsmessig kan belaste deg unødvendig, og spesielt når du konsentrerer deg om å konkurrere, eller trene optimalt.

Hvis du absolutt ønsker å «tryne» i gamle uvaner... gjør det når det er uker unna viktige konkurranser. Ellers er det for kostbart for deg.

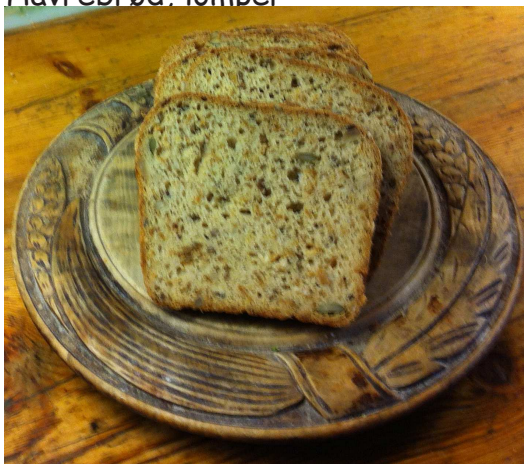


En god kjølebag full av godt planlagt mat... sammen med nok vann, er en svært nyttig start på enhver reise og konkurranse.



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Havrebrød, lomper



En pakke av hver brød. 7 dl vann, en middels brødform og en drøy time i ovnen.



En pakke grovt lavkarbobrød, 150 g store havregryn, 100 g hakkede hasselnøtter, 2 egg og 4 dl vann. En middels brødform og en drøy time i ovnen.

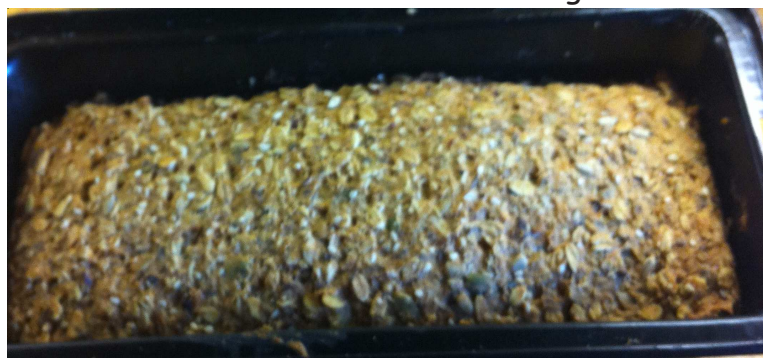


Lys eller mørk brødmiks, bakt som store hamburgerbrød. Eller rundstykker. Eller kjempenistebrød med lag på lag av pålegg.....



Glutenrikt mel kan være en belastning på systemet for svært mange. Derfor kan det være veldig greit å spise glutenfritt. Men de vanlige glutenfrie melblandingene er svært rike på sukkerstoffer (karbohydrater). Du trenger mer fett og mer protein. Det er bedre løsning når du skal bygge deg opp. Disse brødemiksene inneholder mye som holder deg mett og fornøyd. Dessuten kan du godt lære deg enkel baking selv! Kjøpes i helsekost, og i helskosthyllene i store matvarebutikker.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.
Brødmat! Nistemat: Bare noen forslag...



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.



Middagsmuffins:
Matmuffins, stekt kjøttdeig
og purre

Blåbærmuffins

Blåbærkake

Blåbærvafler



Hvis du bruker miksene fra
Funksjonell mat som basis, lager du fort «kake-
saker» som både er sunne og smaker godt.

Veldig fint å ha med som niste i en aktiv helg. Ved
siden av nistepakke med mye pålegg på brød-
skivene. Og med mye rent vann å drikke....

Lapper:

4 egg
3 dl havredrikk
1 kremfløtehus (3,3 dl)
Jyttemel (evt. spelt)
Sukrin
Kanel, vaniljesukker, kardemomme.
Passe røre, lag små lapper. Røren kan stå
i kjøleskapet et par tre dager.
Kan også stekes i vaffeljern.
Lappen er veldig gode, (ha alltid noen liggende i
når de andre lager boller på impuls

Kjempefint til "etterskolemat".



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Pannekaker, lapper, vafler

Basisvafler:

3,3 dl kremfløte
3 dl seterrømme
6 egg (eller eggeerstatning)
100 g spelt eller jyttemel
100 g lettkokte havregryn
eller mer jyttemel.
2 ts bakepulver.
Når det skal være mer kose-
lig: vaniljesukker, karde-
momme, kanel, sukrin, stevia.

Uten sukrin og krydder er de
fine som brøderstatning.



Alt piskes sammen.

Ha en mugge med lokk i kjøle-
skapet, og la vaffeljernet stå
på benken . . fast.

Dette gir svært mettende og
karbolave vafler, men du kan
også lave lapper eller panneka-
ker som kan fylles med mid-
dags-saker og evt. enda mer
rømme og friske bær.



Bruk rene råvarer! Seterrømme, kremfløte, lyst speltmel eller
jyttemel, havremelk eller fløte og vann.

Med både rømme, fløte og egg får du mye mat for pengene...
selv om råvarene kan virke dyre. Husk hvor mye penger du

Super pannekakemel:

5 dl jyttemel
2 dl Fiber Fin (helsekost)
2 dl kokosmel
1 dl proteinpulver
Alt blandes og lagres tørt.

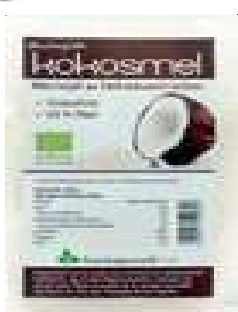
2 dl melblanding blandes med
2 egg og fløte nok til å gi en
passe tykk røre. Står et
kvarter og tykner, stek
middels tykke pannekaker.



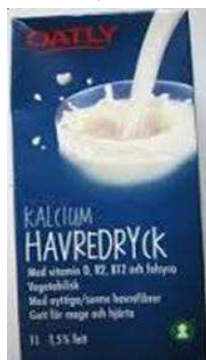
Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.



Meget vennlig drikkepulver. Masse energi og gode stoffer.



Funksjonell mat.



Blåbær er billig hos Kiwi og Rema 1000

Når du skal ut og reise, ta med deg noen porsjoner, og bland ut med vann. Når du er hjemme, bland med 2-3 dl havredrikk, eller 1 dl kremfløte og resten vann, eller 1 dl kokosmelk og resten vann.



Tropisk fruktblending fra frysedisken, (Store pakker hos Coop.) sammen med litt krem, er et godt kosemat-alternativ. Røde elper, pærer og noen nøtter er heller ikke så dumt.



300 g proteinkonsentrat i den smaken du ønsker, basert på hamp eller erte-protein.

Lag to bokser... En med sjokoladeprotein som du har med når du reier, og ikke har noe bær å putte oppi.

En boks med protein- smak av bær, eller vanilje eller nøytral.. som du blander hjemme sammen med frosne bær, enten som frokost før trening eller når du har kommet hjem etter trening.

300 g proteinpulver

300 g malte mandler

300 g kokosmel

300 g lettkokte havregryn som kan males til mel i foodprosessor. Alt blandes og lagres kjølig. 1 porsjon er ca 4-5 ss



Vil du ha enda mer energi, men ikke fra sukker...? MCT olje. Ta 1-2 ss i shaken. (gymgrossisten.no)

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Frokostblandinger:

Du kan lage den selv!



2 dl. gresskarkjerner

2 dl. mandler

2 dl. hasselnøtter

1 dl. sesamfrø

2 dl. kokosflak

3 ss. kanel

1 ts. stevia

2 ss. kokosolje

Ha frø, kokosflak og grovhakkede nøtter i en langpanne og rist det hele ved 150 grader i 20 minutter. Rør innimellom.

Tilsett kokosoljen i müslien mens den er varm og rør til alt fettete er smeltet og jevnt fordelt.

Bland stevia og kanel og rør dette jevnt inn i müslien.

La müslien bli helt kald, og oppbevar den i en lukket boks



Enklere:

- Eller sette det sammen av rene havreprodukter, og tilsette bær og nøtter, rett i tallerkenen. Unn deg å spise mysliblandinger med nyttig innhold... ikke de med alt for mange ingredienser og alt for mye sukkersaker og hvetegeier.

Det er en jungel av oversukrede hvetefulle saker i butikkhyllene. Lar du deg lokke av dem, er det søtt, - ja, det er det... men det gir deg ikke mye av de stoffene du trenger for å trene og konsentrere deg og å vinne noe som helst!

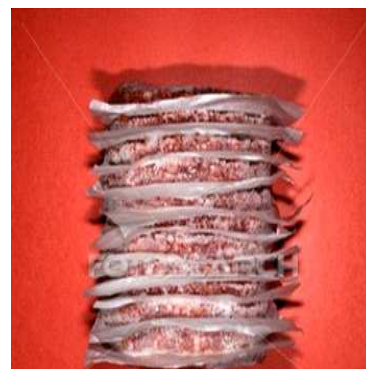


Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Du er det du spiser!

Frokost:

Havrgrøt med litt proteinpulver, kokt på vann og fløte
Frokostblanding med havredrikk
Stekte eller kokte egg, brød med meierismør og kjøtt/fiskepålegg
Brødsiver med meierismør og kjøtt/fiskepålegg
Middagsrester med speilegg



Lunsj:

Omelett med pyttipannegrønnsaker
Brødsiver med kjøtt eller fiskepålegg, eller omelett
Lefser med pålegg
Kyllinglår og et par skiver brød med pålegg.
Lapper, vafler
pannekaker, gjerne med middagsrester



Middag:

Grønnsakblandinger.
Ris, poteter,
spelpasta
med saus og grønnsaker
Kjøtt og fiskeprodukter

Kos:

Muffins
Lavkarbokaker
Frukt og bær
mørk sjokolade



Rundt trening:

Smoothie, med havremelk,
eller fløte og vann, bær,
og litt erteproteinpulver.



Syns du det er vanskelig å lage mat fra bunnen av? Frysedisken kan hjelpe deg. Du finner blandinger med poteter, ris og grønnsaker, og mye annet spennende når det gjelder grøntblandinger. Meierismør i pannen, varme opp grønnsakene... og så på med frosne kjøtt og fiske - saker.

Kjøp store pakker med usteekte kyllinglår, og stek alle i stekeovnen... frys noen ned, en og en i plastpose, og ta med til lunsj. Eller bland kjøttdeig med tomat saus og spelpasta, sammen med frosne grønnsaker. Det tar ikke mange minuttene. Fiskekaker, fiskepudding, kjøttkaker og kjøttpudding kan legges på tynne brødsiver og gi masse mat. Alt er bedre når det er nok pålegg.

Lag store porsjoner, ha noen ekstra måltider i fryseren...

Drikk alltid nok vann, det kjøler og renser.

Kos deg med bær og selvbakte kaker som ikke dynger deg ned med sukkerbelastning.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Enkle retningslinjer:

Spis minst 3 ganger om dagen,
Det er best om måltidene er
lik små middager.

Nær trenings-måltider bør
være flytende, både før og
etter aktivitet. (Smootie med
bær, protein og fett)



Spis mye mer fett og protein
og grønt. Fett kjøtt/fisk/egg,
og nok grønnsaker.

Spis mye mindre søtt og stivelsesrikt.
Hold deg unna baguetter, boller og annen gjærbakst
til daglig. Og aldri på stevner.
Kutt ut brødmatt med søtt pålegg, kjeks, og snop.

Nok vann å drikke, 2-3 liter om dagen

Få nok søvn. 8-9 timer



Lytt til kroppen.

Ikke tving deg, eller la noen andre tvinge deg i
aktivitet, om kroppen protesterer.

Respekter skader og overbelastninger, og gi dem tid
til å repareres skikkelig.

God naturlig frisk mat hjelper. Søt mat hjelper ikke.

Gjør hyggelige ting, som ikke har noe med sport å
gjøre, minst 1 gang i uken.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Det er mye vi ikke trenger!

Ikke vær så sur!



Spesielt de brune brusdrikkene er så sure at du tipper hele syre-base balansen over ende.

Dette forstyrrer kroppens mulighet til å tåle mye stress, og gjør det vanskeligere for kroppen å reparere etter trening!



Ikke noe GO!

Bare GO AWAY!

Ikke vær full av tilsetningsstoffer!

Lørdagscocktail

E-godt: Trei-Salt-Pops
Tre-Salt-Pops er en unik smaksforsterker som gir deg en ekstra dose smaker og aroma. Den er laget av naturlige ingredienser og er helt uten sukker og fett. Den er perfekt til alle typer mat, spesielt til kjøtt og fisk.

Alle vet fra kjemtime på skolen at blander man to helt uforlignelige kjemikalier kan det gå galt. BANG! Ny forskning fra England viser at vanlige E-stoffer kan forsterke helseproblemer.

E-stoffer blir brukt hver dag, for eksempel i mat, i kosmetikk og i medisiner. De er laget av kjemikalier som kan være skadelige for helsen. De kan også være giftige og kan forårsake allergiske reaksjoner. Derfor er det viktig å være oppmerksom på hva man spiser og drikker.

Underveis i
Forskningen fra Tre-Salt-Pops viser at de kan være skadelige for helsen. De kan også være giftige og kan forårsake allergiske reaksjoner. Derfor er det viktig å være oppmerksom på hva man spiser og drikker.

Underveis i
Forskningen fra Tre-Salt-Pops viser at de kan være skadelige for helsen. De kan også være giftige og kan forårsake allergiske reaksjoner. Derfor er det viktig å være oppmerksom på hva man spiser og drikker.

Smaksforsterker, aspartam, acesulfam, genmanipulert fritureolje, trøblete fargestoffer, raffinert sukker, koksalt, Alt slår seg sammen og lager trøbbel for kroppen.

Lørdagsgodt nedsetter konsentrasjonen og kvikketen.

Ikke spis lørdagsgodt når du skal konkurrere eller trene kvalitetstrening!

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.
Energi!

Går bilen din tom for
bensin eller diesel,
stopper den.
Du kan ikke fylle vann på
tanken, du kan ikke hive
skruer og bolter eller
lykter i tanken for å få
bilen til å gå.
Du må ha drivstoff.



Går bilen din tom for
olje, skjærer motoren
seg. Alt stopper, og du
får store problemer med
å reparere.
Du kan ikke hive bensin
eller skruer og bolter
eller lykter i motoren for
å få bilen til å gå.
du må ha smørestoff.

Går bilen din i stykker, om det er materialtretthet, rustangrep, brudd i aksling eller et krasj av noe slag, kan du ikke helle bensin på den, for å reparere. Du kan ikke fylle olje i den ødelagte lykten, du kan ikke hive skruer og bolter eller grease i motoren for å få bilen til å gå.
Du må ha reparasjonsstoff.

Hvor viktige er de forskjellige elementene i din hverdagskropp?

Karbohydratene er som bensin.

er det hurtige brennstoffet, som holder deg på tomgang, eller full aktivitet. Det renner inn, og brenner ut. Det er et lite lager, og er det tomt, så har kroppen din en stor reservetank i fettlager og til slutt, kan du bruke din egen muskelmasse.

Steinaldermannen hadde ca lite karbohydrater, med en del fiber i kosten. Du har ca 55-65% karbohydrater, og lite fiber. Mye av dette er rent sukker.

Protein er reservedeler og forbruksmateriell

Protein er byggestoffet. All aktivitet sliter på kroppen. Den skal holdes ved like, vokse, reparere, bygge om, hvert eneste minutt du lever.

Steinaldermannen hadde mer protein enn deg i kosten sin.

Du har ca 12-15 %.

Fett er diesel, eller det kan sammenliknes med en stabel bjerkeved.

Det er smørestoffet, som holder det hele i god glid. Det er også et kjempestort energilager. Spiser du konsekvent fett og protein i stedet for fett og sukker har du satt igang en automatisk fettforbrenning, som sikrer deg jevnt blodsukker og langvarig energipåfyll.

Dessuten er fett varmpakning og støtdemper.

Steinaldermannen hadde mye både mettede og umettede fettstoffer i kosten sin. Du har ikke mer enn knappe halvparten, men har vanskeligheter med å hente ut og forbruke kroppsfett.

Vann

Kjøler, frakter, renses, skyller fyller.

Steinaldermannen drakk ikke annet.

Du drikker svært mye annet som du ikke trenger.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Hva består egentlig maten av?

Protein:

Hovedsakelig fra dyreriket, det er allslags kjøtt, fisk, sjømat, fugl, egg, ost, osv. Men nøtter, bønner og linser inneholder også mye protein. Det er livsviktig å få tilført store nok mengder av en del av proteinelementene (aminosyrene) daglig. 15-20% av daglig energiinntak kan være nok, om man setter sammen ernæringen riktig og balansert.

Fett:

Energipakke, livsforsikring, smøring i alle celler, sunt, både i form av mettet dyrefett, melkefett, fiskefett, plantefett og fett i eggeplommer. Livsviktige fettsyrer må tilføres daglig. Helt opp til 80% av energibehovet kan dekkes av fettstoffer, hvis man samtidig legger opp til et konsekvent, sukkerfattig kosthold.

Karbohydrater:

Plantebasert energi, lagres lett, innvirker på blodsukkerbalansen, kan skape avhengighet ved inntak av konsentrerte mengder, slik som raffinert og konsentrert sukker, mel og tørket frukt eller fruktsafter og frukt eller fruktose/glukosesirup.

Kostholdet de siste 100 årene har beveget seg over til enorme mengder karbohydrater av næringsfattig kvalitet. Hele industrien og myndighetene markedsfører at alle trenger masse karbohydrater for å yte. Dette er det svært delte meninger om, når man snakker med biologer som spesielt har studert steinalderkosthold og sett på hvordan man kan prestere optimalt med et kosthold som er mer naturlig.



Snøfrisk



leverpostei



Makrell i tomat



Kaviar



kjøtt og eggepålegg



Meierismør



Seterrømme



Creme Fraiche



Kremfløte



Kokosmelk



Kokosfett



Brød, grovt



Knekkebrød,



Rugsprø



Havregryn



Havredrikk



Kjøtt og egg
Villfisk, vilt og fugl.



Fisk, helst vill.



Kjøttkraft



Kylling, and, gås.

Extra Virgin
Olivenolje



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Fiber:

Innpakningen til korn og skjelettet til frukt og grønnsaker. Gir litt energi, og noe omgjøres til fettsyrer i tykktarmen.

Frukt og grønt: Friskt og ikke-varmebehandlet tilfører frukt og grønnsaker viktige vitaminer, mineraler og sporstoffer, spesielt hvis de er dyrket og oppbevart med omsorg.

Vann:

Den eneste væsken kroppen ber om. Se til at det vannet du drikker er av god kvalitet. Det du spiser innvirker på mange prosesser i kroppen din.

Litt enkelt sagt:

Karbohydratene er som bensin. Kan brukes direkte, og det du ikke forbruker, lagrer du som fett. Karbohydratene (sukkerartene) kan ikke bygge, reparere eller vedlikeholde en eneste celle i kroppen din, bare gi energi.

Proteinet går til reparasjon, oppbygging av muskler, hormoner, enzymer, vedlikehold, osv. Kan gjøres om til blodsukker om kroppen (hjernen) ønsker det.

Fett kan brukes til energi. Det naturlige fettene foretrekkes som energikilde i kroppen, hvis kroppen har blitt vant til å bruke fett istedet for sukker som hovedenergikilde.. Her er det hormonet glucagon (som hjelper kroppen å hente energi fra egne lagre) som styrer denne prosessen.

Men kommer fett sammen med sukkerarter, er det hormonet insulin (det blodsukkerbalanserende innlagingshormonet) som kommer på banen, og fett får gratistur inn på lager, sammen med det sukkeret som ikke øyeblikkelig blir brukt.

Gode matvarer (og matvaner) både til frokost, lunsj og middag.

Grønnsaker og frukt.



Rent vann.

Bær



Knyttnevemodellen: Det er akkurat så lett som du gjør det til:



3 ganger om dagen:

1 håndflatestørrelse protein: 100-150 g

Størrelsen og tykkelsen av en håndflate med rent kjøtt, fisk eller eggeprodukter.

Velg 3 ting som du tar frem til måltider hver dag:

Du tar og velger fra lageret ditt, fohold til størrelsen og tykkelsen på håndflaten din.

Du kan ta et kyllingbryst, en boks tunfisk, en seibiff, en boks makrell i tomat, en del av en skinkeboks, en laksebit, en kotelett, en rekeboks, en kjøttkake, en fiskekake, en skinkebit, osv.

1 porsjon fett:

Så skal du ha fett:

Olje eller smør til å steke i, nøtter eller frø over råkostdelen av maten, oljedressing på salaten til lunsj. Rømme, smør, fett på kjøtt eller i karbonader, fet fisk, osv.

1 knyttnevestørrelse grønnsaker: 2-4 dl

Ta en knyttnevestørrelse eller mer med grønnsaker:

Du henter to-tre desiliter frosne grønnsaker fra fryselageret ditt, eller forsyner deg av plastboksen i kjøleskapet, hvor du har hakket sammen en del grønt, i stor porsjon, - eller du har kokt 1/3 blomkålhode, eller brokkolli, osv.

Spis grøntforet rått minst en gang om dagen. Husk at rå frukt, bær og grønnsaker inneholder levende elementer, enzymer, som er med på å hjelpe deg å fordøye maten.

Brød, pasta, ris, linser, poteter:

Eventuelt den halve eller mindre av knyttnevestørrelsen med karbohydratrik mat:

Her har du brødsiver som er tynne, og bakt av mel som du tåler, eller , poteter, blandinger, mos, osv.

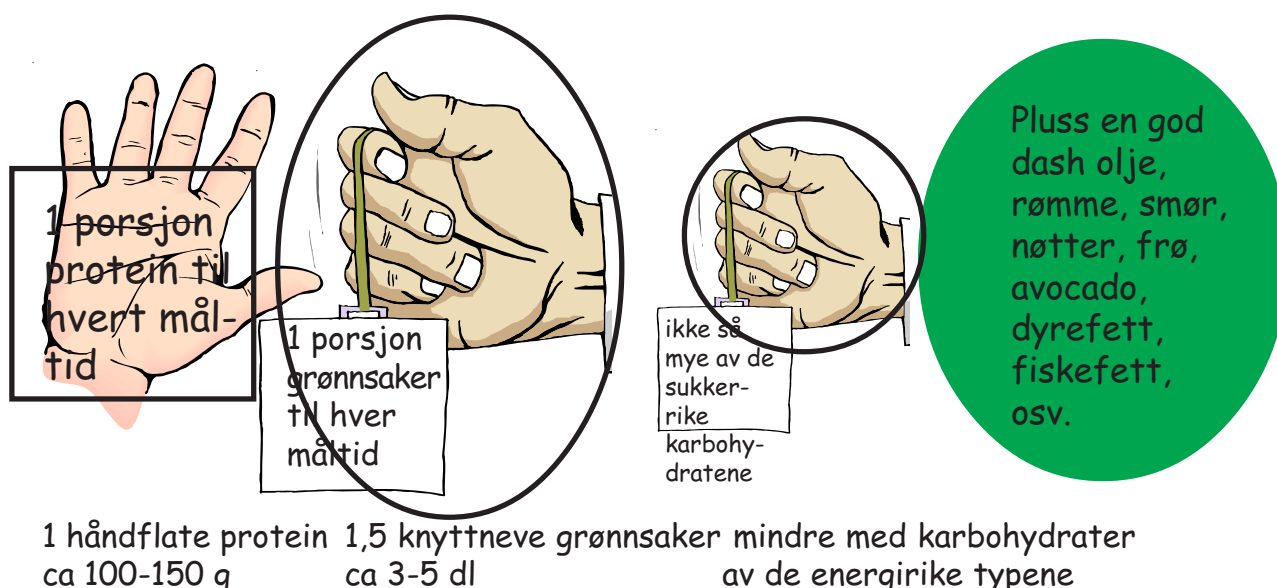
Valg etter hvor mye karbohydrater du skal ha i ett måltid.

1-2 ganger om dagen:

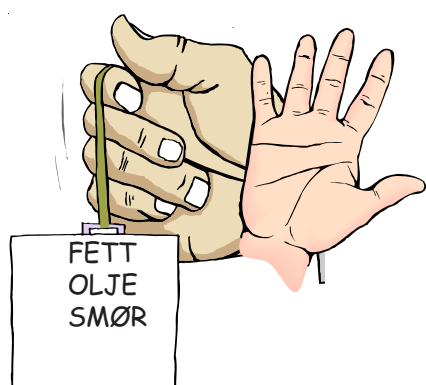
Kan du eventuelt velge et mellommåltid som kan bestå av for eksempel noen nøtter 5-10 stk, eller en frukt, f. eks. et eple, eller en smoothie eller annen shake.

Planlegg, ha på lager, ta med nisteboks, og du har full kontroll!

Knyttnevemodellen:



Forslag til fordelingsmodell.



Full håndflate protein
En til halvannen knyttneve grønt
Ikke karbo, eller hvis du følger skillekost:
En knyttnevestor haug av såkalte
langsomme karbohydrater.
De vanlige karbohydratene som
mellommåltid.
2-4 -6 ss fett

Mellommåltid, f. eks eple, noen nøtter. o.l.

Knyttnevemodellen passer som hånd i hanske, bare du definerer hva som er hånd, og hva som er hanske. Det betyr i praksis:

Alltid samme proteinmengde.

Nesten alltid samme mengde grønnsaker.

Variert mengde karbohydratrike grønnsaker, svært forsiktig, eller hold deg til brun ris, rotfrukter, og for eksempel velge poteter som har vært kokt og så stekes opp igjen.

Større mengder fett enn du er vant til, avhengig av hva du skal oppnå. Men alltid nok fett i hvert eneste måltid til at du er mettet, og søtsug forsvinner.

Nok vann. Drikk vannet mellom måltidene, så forstyrrer du ikke fordøyelsesprosessen.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Fett er bra for deg.

Fett er din venn. Fett metter, smører, fyller, tar vekk søtsug, og ikke minst, gir deg muligheten til å forbrenne fett fra egne lager. Glucagonet kan få være på banen, og holde ved like din egen fettforbrenning, mens du spiser deg mett. *Spis fett, (og protein) og få vekttap i belønning.*

Men fett sammen med karbohydrater, og spesielt de lettopptakelige, - gir selvmål og strafferunder. For da har du først fått vekket opp alle insulin-lastearbeiderne, som både dunker inn sukker og fett i cellene dine, og samtidig stopper forbrennings -kjemien.

Spis fett og karbohydrater, og du kan legge på deg.

Dette er kjempeviktig å huske på!

Hele vårt tankesystem er rettet mot fett som synder. Fetttattig! Lettprodukter! Men husk hva vi har snakket om: Alle fettpaniske slankekurer er basert på at det er naturlig å spise fett sammen med karbohydrater. Vanlig, javel, - men opp til for noen tusen år siden, ikke naturlig. Fett gir som regel ingen intoleranseproblemer, med unntagelse av smør, helfet ost, rømme og kremfløte, hvis man er veldig var for melkeprotein.

Helt greit at du føler deg på gyngende grunn, men prøv det ut selv, så skal du se. Føler du at du er sulten på tross av knyttneveoppfølging, er det som regel slik at du får i deg for lite fett!

Til hvert måltid kan du bruke et par spiseskjeer med smør eller olje til steking, og en god klatt rømme, raspet ost, alltid en oljedressing på salaten, og gjerne noen frø eller nøtter i salaten også.



Meierismør



Seterrømme



Creme Fraiche



Kremfløte



Kokosfett

Nøtter gir mye nyttig, enkelt å ha i lomma, smaker godt, holder seg i varmen.

Avocado er en fin fettkilde. Passer sammen med pinjekjerner eller pistasjnøtter i salater.

Peanøtter er det svært mange som reagerer allergisk eller intolerant på.

Velg skoldede mandler, hasselnøtter og andre nøtter uten salt.



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.
Middag!



Glem det!
For du blir fort nok
glemsk av dette!



Knyttneven i bruk på middagsbordet:

Håndflate med protein:

Kjøttkaker
Fiskekaker
Koteletter, svin, lam
Storfe kjøtt:
Oksestek
Roastbiff
Biff, filet,
T-bonesteak
Koteletter
Karbonadedeig
Kalvekjøtt
Lammekjøtt
Kalkunbryst
Kalkunlår
Bayonneskinke med mos og grønt
Ribbe,
Spesialpølse fra pølsemaker
Ørret/laks med Hollandaise
Torsk m. smørsaus
Kylling stekt og krydret hjemme.
Elgskav/reinskav med fløte/
rømmesurr
Supper på kjøttkraft.
Viltkjøtt av alle slag, er kjempebra.
Men husk at det er ganske magert,
så da trenger du mer fett ved siden.

Karbohydratneven:

Sellerirot
Persillerot
Kålrabi
Rødbete
Gulrot
Maiskolbe
Poteter, kokt
Poteter, bakt
Bønner, kokt
Linser, kokt
Knekkebrød,
Veldig grovt brød
Rugsprø

Steke:

Meierismør !
Kokosolje.
Blanding av smør,
kokosolje og olivenolje

Olivenolje
Kokosolje,
(Cocosa Extra Virgin
i smoothies)
Meierismør på brødet!
MCT i smoothies,
dressing, kryddersmør
og til majones. Kremfløte,
seterrømme, meierismør
og creme fraiche.

Lette grønnsaker:

Hvitkål
Rødkål
Purre
Løk
Hvitløk
Squash
Paprika
Sukkererter
Tomater
Agurk
Blomkål,
Salat
Kinakål
Stangselleri
Brokoli
Bønnespirer
Snittebønner
Brekkebønner
Grønne bønner
Spinat

Bær og frukt:

Bringebær
Sitron
Jordbær
Bjørnebær
Blåbær
Vannmelon
Fersken
Rips
Papaya
Kiwi
Plommer
Appelsin
Pære
Solbær
Eple
Banan? Kjøp økologisk.



Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Brødmat:

De tradisjonelle karbohydratkildene, gir den neven med mest variasjon i valg av størrelse, avhengig av behov og mål:

Er du opptatt av maks energi, samtidig med vekt nedgang og jevn metthetsfølelse? Når du skal være i fettforbrenningsmodus, gjelder det å bli mett av protein og fett, og samtidig opprettholde fettforbrenningen fra egne lagre.

Det er altså ikke lurt å dylle på med brød, korn, poteter, pasta osv. Til omsetning av disse matvarene må kroppen holde høyt beredskap av visse enzymer, som sammen med insulinet bremser mulighetene dine til å forsyne deg av de store fettenergilagrene du har selv.

En tynn brødslice eller to, en liten haug ris, osv. kan vel gå, men du må satse mer på grønnsaker, kjøtt, fisk osv., - sammen med fett.



Det er svært mange som bruker mye salt i maten. Det er helt ok, men bruk det 250 millioner år gamle Himalayasaltet, som inneholder 86 mikrostofer som kroppen din blir glad for. Kjøpes i helsekost.



Det er svært vanlig at man spiser to-tre av dagens måltider i form av brødmat. Sørg for at du har tynne brødslices og tykt «ordentlig» pålegg.

Kjøtt, fisk, egg, ost grønt osv.

Kneipp med nugattiaktige ting skaper mye uro og sug i kroppen.



Knekkebrød kan være en fin variasjon. Grovt, uten hvetemel er best. Vasa Husman er et godt valg. Da kan du ta med knekkebrød og pålegg hver for seg.

Det går an å lage både brød, pannekaker og vafler som følger retningslinjene om nok protein, mye fett og lite sukkerstofer.



Det finner du oppskrifter på lengre foran i heftet.

Det går an å bruke noe som heter jyttemel, og vi har også både spelt og rugmel som råstoff. Det kan være nyttig å holde seg så godt som mulig vekk fra hvetemelet. Det kan være svært belastende på en kropp i vekst og trening.



Brød, grovt

Knekkebrød,

Rugsprø

Husman, av rug.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Vi fungerer dårlig når blodsukkeret svinger.



URO-MAT ! Både sukker og fargestoffer!

Om blodsukker, ubalanse og gode løsninger:

Hva er det kroppen din får for mye av når du spiser såkalt "godt norsk", og drikker sportsdrikker, juice, brus og kjempedoser med lettmelk, samtidig som du spiser brødslike etter brødslike med karbohydratrikt pålegg, eller pasta og nudler med lite kjøttsaus og grønnsaker? Og lasser på med bananer og druer for å få i deg "5 om dagen" . . .

Det er ganske enkelt SUKKER du får i deg.

Det kalles jo vanligvis karbohydrater, og det ordet får deg til å føle at det er vel ikke så farlig, du har jo lært at karbohydrater må til for å yte noe. Det sier i alle fall matvareindustrien og sportsernæringsindustrien.

Alt du spiser som kalles karbohydrater, blir til blodsukker, som lett skaper ubalanse i kroppen din, når det kommer inn i for store mengder.

Når du drikker juice, brus eller sportsdrikk, spiser sterkt karbohydratholdig mat, er effekten som om du,- som skal ha et fint, hyggelig bål brennende i ovnen din hele tiden, skulle helle bensin på bålet.

Woooofff !

Opp som en løve, ned som en skinnfell. Skinnfell er både dau og flat, du føler det trøtt, urolig, sugen på noe. På med mer bensin! Opp som en løve, igjen!!! Og ned. Det blir dessverre ikke så mye plass til konsentrasjon, eller for den saks skyld plass til å ta inn lærdom, og til å lagre nye erfaringer, når kroppen din er så stresset.

Bare se men ikke røre . . .



Det finnes søtt som er greit! Sukrin kan du kjøpe i helsekost og store matvareforretninger.

Det er søtt som sukker, men skader ikke tenner, eller innvirker på blodsukkeret.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Hvordan skal du få bålet til å brenne jevnt, da?

Enkelt: Du kan jo legge på litt bjerkeved, for eksempel. Legge på passelig med bjerkeved, slik at det er jevn tilgang på brennbare stoffer, uten stress og eksplosjonsfare.

Bjerkeved til bålet, er lik mat som inneholder mye fett til kroppen din.



Fett?

AHA! Sjokolade! Bamsemums, Smågodtsjokoladesnadder! Der er det jo fett.

Ja, men det er jo blandet med sukker.

Du legger ikke bjerkeved dynket i bensin på bålet uten eksplosjonsfare . . .!

Det er jo akkurat dette du får kjøpt i kiosken.

Fett og sukker sammen. Det er jo det du har så lyst på, når du ikke har fått i deg "ordentlig mat", på en stund.

Må ha det, bare må ha det . . .

At kroppen din ønsker seg bjerkeved med bensin på er helt vanlig nå for tiden. Det daglige ensidige kostholdet inviterer til det. Det er fordi du ikke spiser skikkelig sammensatt mat hver dag, slik at du får i deg det du egentlig har det best med.

Som er naturlig, fersk gammeldags mat, som du faktisk må lage selv.

Men det greier du, skjønner du, - fordi du blir så mye mer opplagt når du gir kroppen alt det den trenger.

Når du er ute på trening og konkurranser er det viktig at du tar ansvaret for din egen mat. Det er ikke verre enn å ha med en kjølebag med nisten i.

Du er ute for å prestere, er du ikke?

Mat på veien og under konkurranser:

Lag egne vafler og lapper, med mye fløte, rømme og egg, søtet med sukrin.

Muffins eller kokos-mandelkake kan du jo også ha med.

Lag nistebokser med knyttneve modellen som retningslinje.

Spis alltid god frokost .

Ha med deg nok rent drikkevann,

gjerne med noen dråper sitron i.

Spis heller oftere og mindre, hvis du er nervøs.

Hold deg unna ALLE kioskvarene.

Du får dekket kose-trøstebehovet

med vafler eller hjemmestekte

pannekaker med sukkerfattig

syttetøy rullet sammen.

I krisetilfeller er en pølse rullet

inn i bacon mye bedre enn en

pølse i brød.

Og en flaske med vann.



Jada, både sulten og tørst

men nei takk!

Det koster for mye.

Både i kroner og i kjemisk belastning på kroppen.

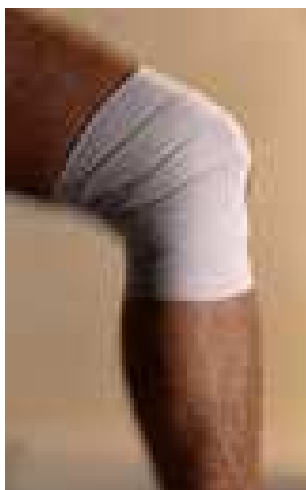
Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.



Det koster å kjøre kart.
Mat til karten: Drivstoff, olje, reservedeler, slitasjedeler, dekk.
Nedskrivning av utstysrverdi, frakt-kostnader, mekaniker, overnattinger, reise-kostnader, matkostnader.

Går noe i stykker MÅ du reparere med en gang, ellers funker ingenting.

Men litt hyssing, lim og ducttape bør holde, eller?



Hva med kroppen din, da?

Forebygger du, eller forsøker du å reparere deg selv i farta, mens du er i krevende aktivitet?

Mat til kroppen:

Spiser du minst 3 godt sammensatt måltider om dagen, og har litt frukt og nøtter tilgjengelig, samtidig som du kanskje legger inn en liten smoothie når du har trent . . da er du pent på vei til IKKE å gå i stykker.

Holder deg unna denslags saker som kan trigge søtsug og brusdriking, har du tenkt forebyggende også.



Det er ikke så veldig lurt å vente med omsorg for muskler, ledd, armer, bein og hjerne . . . til noe har skjedd som du trenger medisiner for å slå ned ubehaget fra.

Alle medisiner har sine bivirkninger.

Det har junkfood også.

Det beste er ren, ordentlig mat i passe forhold og porsjoner.



Kanskje kroppen din kunne tenke seg litt ekstrastøtte også?

Det jeg kaller ordentlig mat er ikke så full av næring fra naturen som før. Plantene skal hente mineraler og mikro næringsstoffer fra jorden. Den jorden gir ikke akkurat det samme fra seg nå som før, da alle planter vokste vilt. Og da får jo heller ikke dyrene som spiser planter alle de stoffene de trenger lenger. Så det kan være lurt å få i seg:

Vital Greens (kosttilskudd med mer en 70 elementer fra frukt og grønt og annet kan gi deg det som du ikke får i deg når du slurver med frukt og grønt.

Vitamin-mineralttilskudd.

Vitamin C. (Syrenøytralt).

Kalsium-magnesiumtilskudd

Omega 3 fettsyrer. Krill. selolje osv.

Crystal Mind er spesialsammensatte fettsyrer som få hjernen din til å være med på skrive bedre, om du har problemer med det.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.



ZOOOVE!

Søvn er mye viktigere enn du tror.

Sove lenge nok, (8-9 timer).

Sove i ro. Ikke telefon, TV eller data på.

Kjølig og mørkt soveværelse.

Du reparerer ikke noe særlig mye når du er i fart. Både du og karten skal være i depotet om natten.

Hvile og søvn er viktige forutsetninger for å lagre kunnskap, både i kroppen og i hodet.

Vann!

Helt vanlig vann er en nødvendighet.

Du vasker og skyller vel ikke klær eller oppvask i saft eller brus?

Det blir ikke rent uten rent vann.

Og du blir ikke særlig skyllet og rensset uten rent vann, du heller.

Velg å drikke mindre mengder med små mellomrom, og legg av deg vanen med å skylle ned maten din med noe å drikke.

Hvorfor?

Magesyren din er svært sur, og det er fordi den skal bryte ned proteinet i maten. Drikke du mye til måltiden, blir magesyren utblandet, og kan ikke gjøre jobben sin, slik at du kan få næringen dit den skal.

Se til at du får i deg et par liter rent vann mellom måltidene i løpet av dagen, når det er vanlig temperatur. Du kan godt ha litt sitronsaft oppi.

Konkurranser og hardtrening kan kreve 5-7 dl vann per time i aktivitet. Mye mer i sterk varme.



-Rent vann skyller ut og rensrer kroppen for avfallstoffer og hjelper kroppen til å bygge seg opp igjen fortere.

-Drikk mellom måltidene, og tygg maten så godt at du ikke føler behov for å drikke til måltidene!

Frisk luft = Oksygen i cellene:

Tren utendørs når du kan. Frisk luft gir oksygen til alle cellene.

Da kan du rydde ut slaggstoffer og syrerester.

Sov med åpent vindu også, når det er mulig.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Den sanne historien om frosken som ble kokt uten å merke det.

I naturfagtimene på high school i USA utførte de for mange år siden et eksperiment i 3 deler som det kan være nyttig å ta lærdom av. (Forbudt nå!)

1: Slipp en frosk ned i en kjele med svært varmt vann.

Den hopper ut, fort som en F.

2: Slipp frosken ned i romtemperert vann. Frosken svømmer og svømmer og har det fint.

3: Sett karet med romtemperert vann og frosk på en plate, og varm langsomt opp. Frosken svømmer til den etterhvert bedøves, og dør.

Hva dette har med ernæring å gjøre?

Kanskje vi først skal definere hva ernæring er. (eller mat)

Mat:

Den er avlet, dyrket, gror eller lever i naturen.

Den er skitten, blodig, i forskjellige former og utgaver.

Den har variabel kvalitet.

Den blir fort dårlig, sur, muggen eller råtten.

Den krever bearbeiding.

Den har sterke farger og mange konsistenser.

Den har naturlige smakselementer.

Den har sterk tilknytning til land og kultur.



Ernæringsprodukter, (umat?) derimot,

kan vel defineres slik:

Produsert, fabrikkert

Enkel, lett vint

Alltid helt lik fra gang til gang.

Uendelig holdbarhet.

Øyeblikkelig virkning

Kjedelig, nøytralt smakende

Kunstige smaksemner

Ingen tilknytning til land og kultur.



Hvordan vi skiller dem fra hverandre?

Ved hvordan de virker på kroppen og gir energi til livet ditt.

Ernæringsprodukter (ikkemat) kan oppdages ut fra disse kriteriene:

Hvis det ikke fantes før 1903, da hydrogeneringsteknikkene kom i bruk, er det sannsynligvis ikke mat.

Er det pakket i plast, folie, papp eller bokser, er det sannsynligvis ikke mat.

Er det nødvendig med 4 fargers annonser for å få det markedsført og solgt, er det sannsynligvis ikke mat.

Kilde: GoAnimal.com.

Tilbake til frosken.

Kan det kanskje være slik at du langsomt blir

nummen, konsekvens-tanketom, uten naturlige impulser til å redde deg selv, når omgivelsene dine forer deg med mer og mer "brennbar mat"?

Og om det nå er slik at det kan være slik . . . hva skal du gjøre?

Hva med å gå tilbake til det som er naturlig, kanskje?

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Moderne matvaner, hva er det som skjer med blodsukkeret?

Det er mye som kan være sant, og det er mange som kan motsi hverandre,
men ut fra

FORUTSETNINGENE OG STÅSTEDET

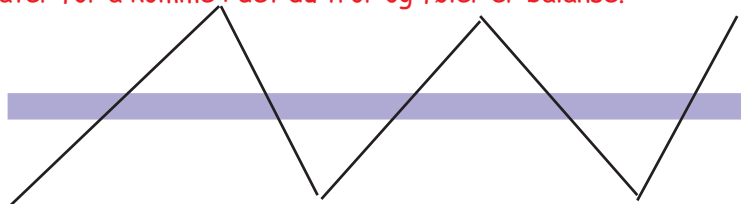
kan hver av tingene ha sin "sannhet."

"Alle" sier at du må spise mange små måltider for å holde blodsukkeret jevnt, og humør og energi jevn.

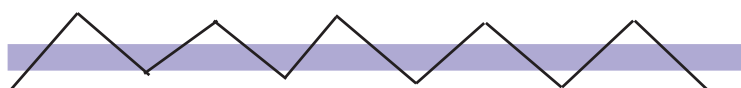
Ut fra forutsetningen om at det ikke går an å spise karbohydratfattig, er logikken der, selv om smått og jevnt betyr småhakkete i beste fall.

Men tar du bort karbohydratmengdene som utløser lagringshormonet insulin, og øker fettmengdene, slik at du allikevel får energi, blir bildet helt anderledes.

Spiser du karbohydratrike måltider, vil blodsukkeret først gå opp, insulin vil utskilles, og presse blodsukkeret ned når sukkeret blir lagret i cellene, og du vil få behov for et nytt måltid med mye raske karbohydrater for å komme i det du tror og føler er balanse.



Flere, mindre måltider, som ikke kjører blodsukkeret i taket, og ikke trigger så høy insulinutskillelse, gir deg en mindre krapp og plagsom blodsukkerbølge, både opp og ned.



Ved inntak av mat som ikke innvirker særlig på insulin/glykogenstoffsiftet, for eksempel en sammensetning av protein, fett og med grønnsaker som karbohydratkilde, vil blodsukkeret holdes jevnt lavt. Da kan du til og med forbrenne eget fett!



Her har du altså valget mellom å være bensinmotorinnstilt, eller dieselmotorinnstilt som det første du må bestemme deg for.

Når du har bestemt deg, vil du jo kunne se hva slags virkelighet du er i.

Det flotte er at når vi bestemmer hva slags mat vi skal velge å spise, kan vi bestemme svært mye i dagliglivet vårt.

Skal jeg løpe rundt som en hodeløs høne på en myr, for å finne noe å dekke øyeblikkelige overveldende behov, eller skal jeg vandre harmonisk på den solfylte engen, for eksempel. (For å være veldig nøytral).

Er du i den store gruppen som har problemer med sukkeret i maten og etterhvert i blodet . . som egentlig ikke har det så skrekkelig bra med alle "kosefrihetene" du har som bensinforbruker. . Da går det an å legge om til diesel.

Glede deg over gode lunsj og middags-aktige måltider, med fine farger og mettende, beroligende innhold av grønt, fett og protein, i stedet for momsemat med sukker og fett og blodsukkerblues.

Forslag til mat som hjelper deg til å få mer ut av trening og konkurranser.

Det er fryseren din som redder hverdagen.

Kjenner jeg deg rett, ønsker du ikke å stå å kutte grønt, steke løvbiff, lage matpakke, fiskekaker eller koke torsk flere ganger om dagen. Naturlig nok.

Men hvis du var jeger, og skjøt en elg, vet du at det kreves en del etterarbeid for å få dyret partert og lagret i spisbar stand.

Den enkleste måten å få system på spisingen av gode råvarer er å ha dem lett tilgjengelige.

Heldigvis har vi både matlagningsredskaper og frysere tilgjengelige nå for tiden, og det blir ditt naturlige "gatekjøkken"

Tenk knyttneve og lag mange porsjoner av gangen! Det er hele oppskriften.



Når det gjelder kjøtt og fisk, lag store porsjoner, og frys ned i små porsjoner. 10 kyllingbryst får plass i ildfast form sammen med krydder og en boks kokosmelk, og mørner deilig i ovnen ved 70 grader. Da har du råstoff til 10 måltider, bare der .

Både kjøttkaker og fiskekaker kan formes og stekes i langpanne i ovnen. Fiskepudding kan lages i brødformer, du kan lage din egen kyllingkjøttpudding, osv. Store gryter med kjøtt og kraftben kan syde over natten, grønnsaker i forhold til knyttnevemodellen kan legges i den siste halvtimen, og alt fryses ned i passe porsjoner.

Grønnsaker er et kapittel for seg. Ferske grønnsaker er fulle av nyttige stoffer, vitaminer, mineraler, enzymer og antioksidanter av mange slag. Så forsøk å ha det tilgjengelig til alle måltider.

Men så hender det (rett som det er) at du ikke husker, orker, har tid til, å fikle med de ferske grønnsakene.

Da er det bra å ha et lite lager i frysen.

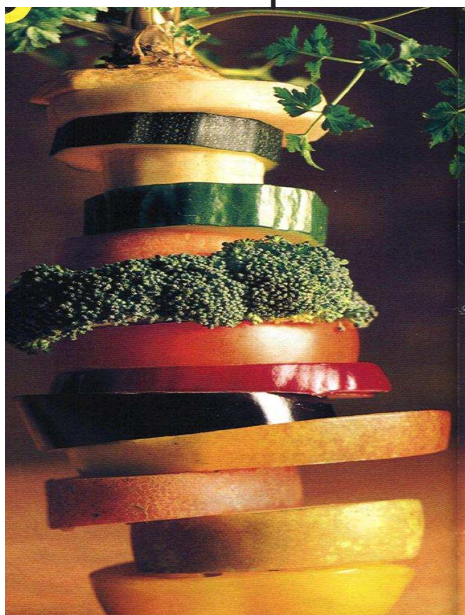
Og ikke bare amerikansk grønnsakblanding alene i en krok!

Det er store poser tilgjengelig i de store dagligvarebutikkene. 2 kilo med wokblanding, sauteblanding, brokollibuketter, osv.

Har du et utvalg av disse blandingene er det kjempeenkelt å hive litt opp i stekepannen og woke sammen med kjøttet/fisken du har valgt.



Optimal næring for alle anledninger.



Ernæringsrådgivning.
Toppidrettsernæring,
Trening og kosthold,
Spesialtilpassede dietter,
Barnemat, tilrettelegging
av kost ved ADHD, autisme, osv
Kosthold for gravide,
Matintoleransetesting
og diettoppsett,
Spesialtilpassede foredrag.
Optimaldiettopplegg.
(Kwasniewskimodellen)



Karin Hvoslef
Ernæringsrådgiver, optimalterapeut

Hjemmeside: naeringsvett.no

Skulle vi kanskje holde et lite foredrag?
Prestasjonsrettet ernæring er et begrep som kan brukes i alle spise-sammenhenger.
*Klart at enhver veterinær vet at om en løps-hest skal yte optimalt, må den fores profesjonelt.

*Klart at enhver idrettsaktiv burde vite at det er maten som er drivkraften, . . .

*Klart at enhver ambisiøs arbeidstaker og arbeidsgiver også burde vite at uten mat og drikke, duger helten ikke.

*Enhver mor, og ethvert barn har det best på mat som nærer, gir kraft, balanserer og gir nytt liv.

*Klart at enhver som forsøker å gjøre noe med vekten sin, vet at maten er en del av problemet, og mye av løsningen.

Men hva skal man gjøre, velge, eller tro på?

Tar man hensyn til nyere forskning og gammel kunnskap om våre gener, er det fristende å vinkle inn på kroppskjemi og hormonstyring, steinaldergener og avhengighetsproblematikk.

Spesialisert på matintoleransetesting for aktive og passive...

En konsultasjon på et par timer gir oversikt over hva som tåles og ikke tåles, og det blir lagt opp til spesialtilpasset kosthold i forhold til prestasjonsnivå og helse-situasjon.

Foredrag i alle slags fora:

*Barnemishandling med mat. Barn er sarte, og reagerer ofte på tilsetningsstoffer, fargestoffer, melkeprotein eller gluten . . og de blir urobarn, uten at det er nødvendig.

*Idrettsernæring. Topprestasjoner.

*Mat i farta: Hvordan du får mer ut av jobben ved å planlegge maten, også.

*Trening og mat ... Foredrag på studioer i klubber og på treningssentere.

*Personlig trener opplæring.

*Terapeutopplæring (matintoleranse, opplæring på området positiv mat-rådgivning.

* Kurs for Personlige trenere og for kostveiledere.

*Optimal ernæring.