VITENSKAPEN BAK * SMARTERE INNKJØP * TIPS & RÅD

2512

Den store guiden til

REN MAT

Spis deg til bedre helse!

80+
FRISTENDE & SMAKFULLE OPPSKRIFTER!

MOTVIRK INFLAMMASJON

FÅ MER ENERGI

BLI KVITT SØTSUGET



ER **FETT** *SÅ FARLIG?*



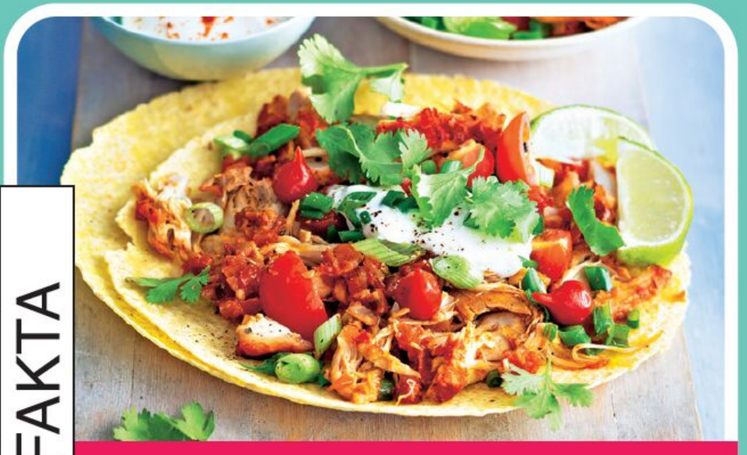
SLIK UNNGÅR DU **DE VERSTE FELLENE**

DERFOR BØR DU DROPPE ULTRA-PROSESSERT

– og slik lager du god og næringsrik hverdagsmat!

STOR **RÅVARE-GUIDE**





METTENDE MIDDAGER



HERLIGE BOWLS

SUNT TRENGER IKKE VÆRE KJEDELIG!

bc 2666 053 FAKTA

ORAGE

Den store guiden til ren mat
2025 © Orage AS
ISBN: 978-82-8447-520-2

Norsk redaksjon
Redaktør: Inger Marit Hansen
Grafiker: Oda Sofie Undertun Kvalvik
Omslag: Lise Aasrum

Salgs- og markedsansvarlig
Øystein Berg
+47 909 61 959
berg@orage.no

Utgitt av
Orage AS
Jarlsøveien 50
3124 Tønsberg
+47 47 46 60 00
post@orage.no
www.orage.no

Trykk
Trykket i Latvia, Artko AS

Alle produkter fra Orage AS er trykt ved svanemerkede trykkerier.

All contents © 2024 Future Publishing Limited or published under licence. All rights reserved. No part of this magazine may be used, stored, transmitted or reproduced in any way without the prior written permission of the publisher.

www.futureplc.com

FUTURE

Originaltittel:
Unprocess your Diet © Future Publishing Limited

VELKOMMEN

Føler du deg slapp eller oppblåst? Prøver du å gå ned i vekt? Eller ønsker du bare å bli litt sunnere? Det kan føles overveldende å handle mat i disse dager, med all den motstridende informasjonen som finnes på nettet: fettfattig, lavkarbo, kalorifattig – men ofte skjuler det seg sterkt bearbeidede, usunne ingredienser bak etikettene. Denne boken hjelper deg å forstå hva et kosthold med ren mat kan gjøre for helsen din. Vi viser deg hvordan du handler og sjekker ingredienslister, og gir deg tips til hvordan du kan redusere inntak av salt, sukker og fett samtidig som du ikke spiser dårligere eller kjedeligere. I tillegg er boken fullpakket med deilige og sunne oppskrifter slik at det blir lett å komme i gang.

INNHOLD

06 **HVA ER ULTRAPROSESSERT MAT?**
Noen naturlige matvarer er svært bearbeidet av næringsmiddelindustrien, og hvis vi spiser det regelmessig, kan det påvirke helsen vår.



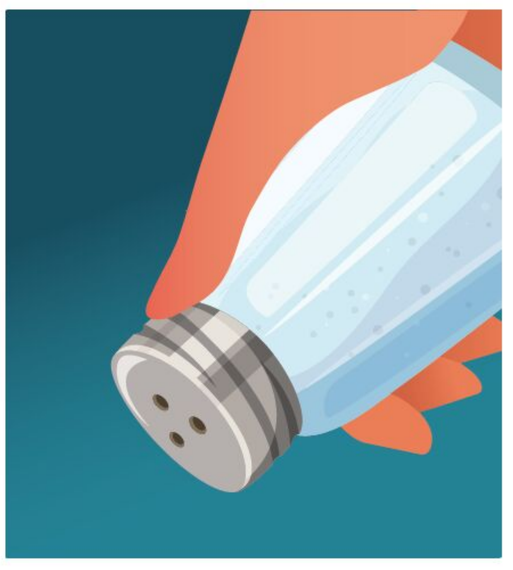


32 **MÅ VI BEKJEMPE FETT?**
Fett er ikke fienden, men snarere en viktig del av et sunt kosthold.

38 **FARLIGE FRISTELSER**
For mye sukker kan gjøre stor skade på kropp og sinn.

10 **HVOR MYE ULTRA-PROSESSERT MAT HAR DU I HANDLEVOGNEN?**
Vi avslører det du fint kan droppe fra ukehandelen.





14 **21 TIPS FOR Å FJERNE ULTRAPROSESSERT MAT FRA KOSTHOLDET**
Følg disse trinnene et sunt og rent kosthold fullt av naturlige ingredienser.

22 **HVA DU BURDE HA PÅ HANDLELISTEN**
Heldigvis betyr et renvarebasert kosthold at det fortsatt er mye du kan spise.

44 **HVOR MYE SALT ER DET TRYGT Å SPISE?**
Kroppen trenger dette nærings-stoffet, men for mye kan forårsake alvorlige helseproblemer.

FROKOST



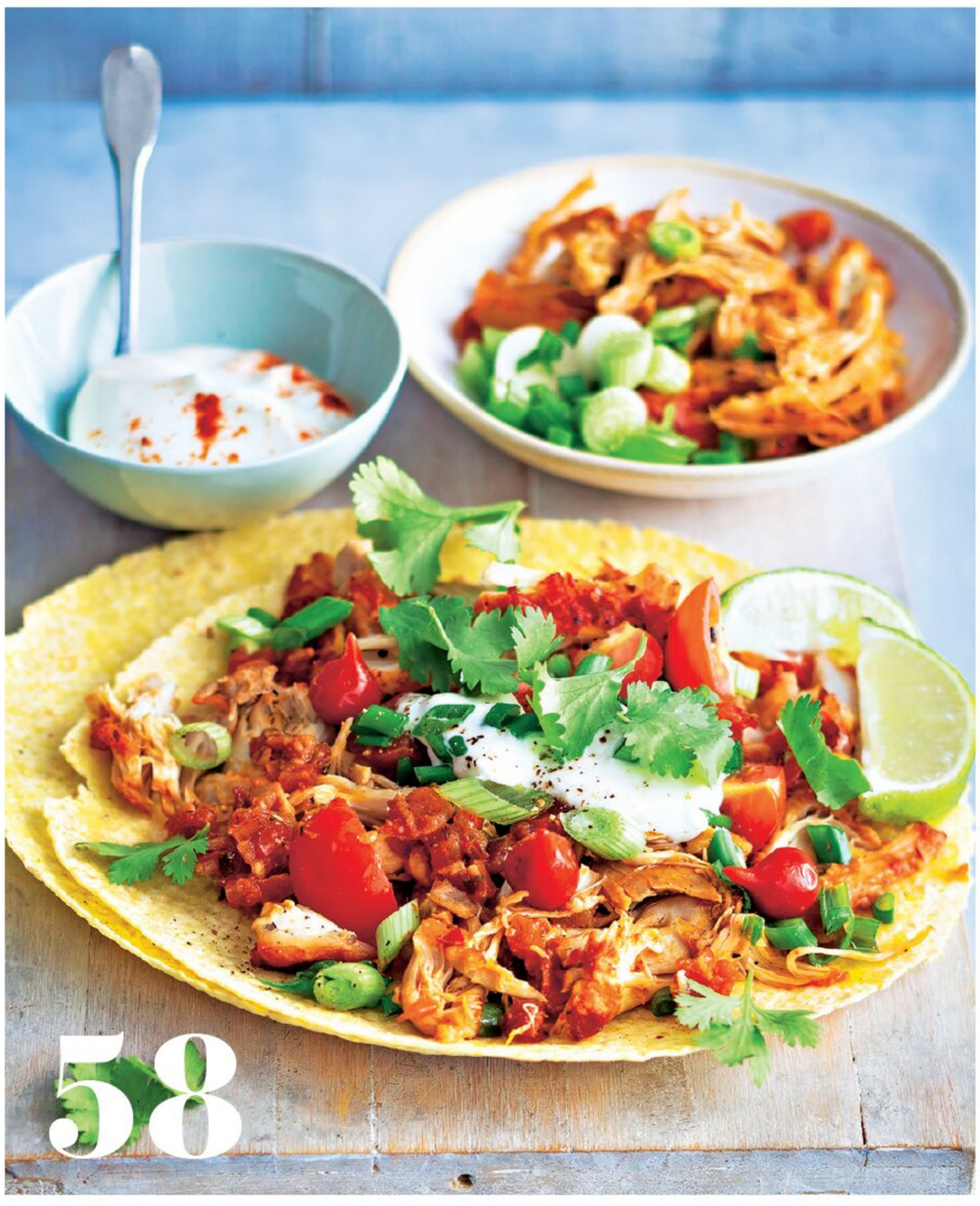
MIDDAG



OPPSKRIFTER

Et mer renvarebasert kosthold kan
også smake veldig godt.
Ta bare en titt på disse lekre oppskriftene!

LUNSJ



SNACKS



DESSERT





VISSTE DU DET?
Rundt 5000 stoffer kan tilsettes i mat.

HVA ER ULTRA-PROSESSERT *MAT?*

Noen naturlige matvarer er svært bearbeidet av matindustrien, og hvis vi spiser det regelmessig, kan det påvirke helsen vår.

TEKST AILSA HARVEY

Mange av matvarene du tilbereder hjemme, har sannsynligvis gjennomgått en eller annen form for bearbeiding, enten det dreier seg om frysing, oppskjæring, hermetisering eller koking. Hver av disse prosessene endrer kjemien i matens molekyler på en eller annen måte. Ultraprosesserte matvarer er imidlertid de som gjennomgår prosesser i industriell stil som langt overgår det du kan gjøre på ditt eget kjøkken. Det er disse matvarene som oppmuntrer til overdreven spising – »hypervelsmakende» matvarer som iskrem, pølser og kjeks. Ultrabearbeidede produkter inneholder ofte mer sukker og andre ingredienser som hjernen raskt kan bli avhengig av.

Naturlige matvarer, som frukt, kan endre smak og konsistens etter hvert som de modnes. Ultrabearbeidede matvarer er derimot ofte tilsatt kjemikalier og kunstige smakstilsetninger som forlenger holdbarheten. De er designet for å gi en god smaksopplevelse, og tar mindre hensyn til hvordan de påvirker kroppen. Sterkt bearbeidede matvarer kan forvandles til en lang rekke ulike produkter. I kjøttindustrien kan ultraprosessering bidra til å redusere svinn, for eksempel kjøttrester som ikke er lette å fjerne fra beinet.

Produkter som pølser inkluderer maskinelt separert kjøtt, som innebærer spesialiserte maskiner som kan hente ut ellers kasserte avskjær av kylling, storfe eller svin som males til en jevn konsistens og blandes sammen til en tykk pasta. Kjemikalier tilsettes for å gi blandingen jevn smak og holde den sammen, før den brukes til å fylle lange, tynne hylser – for eksempel dyretarmer – og formes til en pølse. Varme og tilsetningsstoffer fjerner mye av næringsstoffene i kjøttet, og det tilsettes ofte fargestoffer for å få oss til å spise det.



NATURLIG ELLER RAFFINERT SUKKER

Noen naturlige matvarer inneholder samme sukkerkonsentrasjon som bearbeidede matvarer, men det betyr ikke at de er likeverdige ernæringsmessig. Naturlig sukker inneholder flere mineraler enn raffinert sukker, mens sistnevnte har større sannsynlighet for å forårsake blodsukkerstigning. Sukrose er en type raffinert sukker som utvinnes fra sukkerrørsplanter. Sukkerkrystallene som utvinnes fra planten, vaskes, tørkes og kjøles ned, slik at sukkeret fjernes fra de andre næringsstoffene. Det er derfor raffinert sukker ofte kalles »tomme kalorier». Det gir kroppen energi uten de ernæringsmessige fordelene.

Raffinert sukker tilsettes ofte i ultraprosesserte matvarer og kan snike seg inn i kostholdet ditt gjennom matvarer du kanskje ikke er klar over er tilsatt sukker, for eksempel salatdressinger og krydder. Naturlig sukker, når det spises i en hel matvare, kommer med mange andre gunstige næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Det har i tillegg kostfiber som bremser fordøyelsen og hindrer at for mye sukker kommer ut i blodet på én gang.

BILDEKILDE © GETTY

MAT-SPEKTERET

HVOR MANGE PROSESSER HAR MATEN DIN VÆRT GJENNOM?



Ren mat

Hvis maten er ubehandlet, har den blitt endret lite eller ikke i det hele tatt. Dette inkluderer frukt, grønnsaker, nøtter, frø, egg og fisk i sin naturlige tilstand. Dette kalles ren mat, og det er mer sannsynlig at naturlige næringsstoffer som antioksidanter forblir i maten og kommer kroppen til gode.



Bearbeidede ingredienser

Disse ingrediensene har sin kilde fra naturen, men har blitt endret noe. Eksempler er sukker, salt, smør og oljer. Noen av prosessene som disse ingrediensene gjennomgår, er tørking, raffinering, pressing og maling.



Bearbeidede matvarer

Matvarer fra de to første gruppene kombineres til bearbeidede (eller prosesserte) matvarer ved å tilsette to eller tre ingredienser for å lage matvarer som ost, brød, syltetøy, sylteagurk og hermetiske produkter. Noe av denne bearbeidingen gjør maten tryggere å spise og gir lengre holdbarhet.



Ultraprosesserte matvarer

Disse varene er vanligvis ikke til å kjenne igjen fra sine naturlige tilstand. Tilsetningsstoffer, fargestoffer, konserveringsmidler og søtningsmidler endrer matvarenes konsistens og utseende. Eksempler på dette er posesupper, kjeks, pølser, iskrem, potetgull og brus.

TEKNIKKER FOR Å BEARBEIDE MAT

HVA INNEBÆRER DET Å FORANDRE MAT?

De viktigste teknikkene som brukes for å produsere og konservere ultrabearbeidede matvarer, er mekanisk, termisk, kjemisk og emballering. Mekanisk bearbeiding innebærer i stor grad å bryte ned råvarene til små, jevnstore partikler slik at de kan blandes jevnt med andre ingredienser. Dette bidrar til å gjøre konsistensen mer ensartet, enten det skjer ved mosing, kverning, blanding eller oppskjæring. Mange produkter varmebehandles deretter ved å koke, sterilisere eller tørke maten.

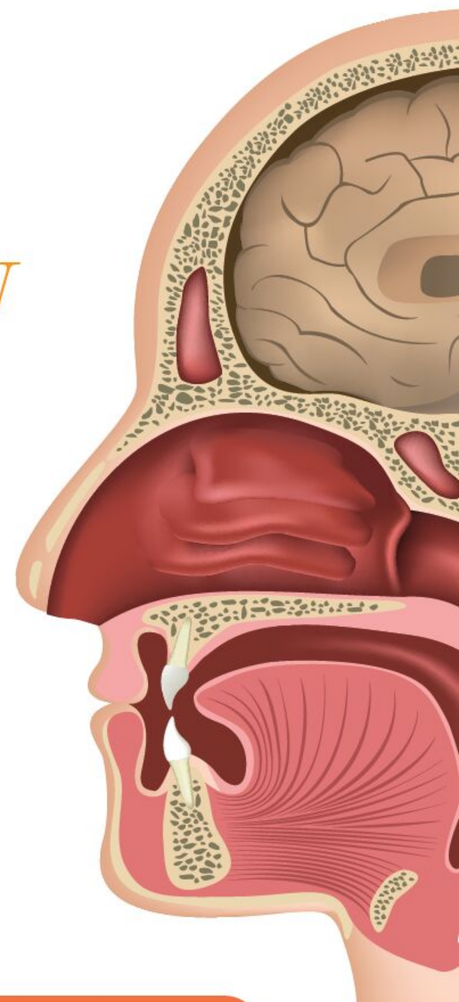
Fordi ultraprosessert mat kan inneholde mange ulike matvarer, bidrar varmebehandling til å drepe eventuelle forurensende mikroorganismer. Baking og hermetisering ved høy temperatur øker matens holdbarhet og gjør at den kan reise langt. Noen ganger tilsettes kjemikalier i ultraprosesserte matvarer, ofte for å konservere dem. Ulike kjemikalier virker for å forstyrre mikroorganismenes celleprosesser (natriumbenzoat), regulere surhetsgraden (sitronsyre og eddiksyre) og redusere fuktigheten, der mikrober kan trives (glyserol, sukker og salt). Til slutt pakkes bearbeidede matvarer i lufttette beholdere for å holde dem friske lenger.



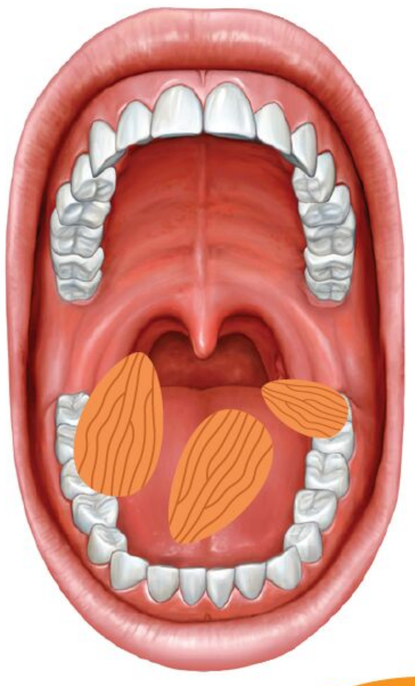
BILDEKILDE © ALAMY OG GETTY

SLIK TAR KROPPEN IMOT MATEN

HVILKEN TYPE MAT DU SPISER, PÅVIRKER FORDØYELSEN DIN.



FORDØYE REN MAT



1
FANGET FETT
I rene matvarer som mandler er fettet fanget i de naturlige celleveggene, selv etter tygging.

VISSTE DU DET?
Amerikanske matprodusenter har brukt kunstige fargestoffer siden 1800-tallet.

3
FETT TAS OPP RASKT
Fettets naturlige struktur endres i absorpsjonsprosessen, noe som gjør det mer tilgjengelig for fordøyelsen. Disse matvarene mangler ofte fiber, noe som bremser fettfordøyelsen.



7
LANGSOM FRIGJØRING
Karbohydrater brytes ned mer gradvis i ubearbeidede, rene matvarer. Den langsomme frigjøringen av energi kan holde kroppen i gang i lengre perioder.

2
TAS OPP I NEDRE DEL AV TARMEN
Ren mat har en kompleks struktur som betyr at det tar lenger tid å fordøye. Denne maten har også flere næringsstoffer å absorbere, så opptaket i blodomløpet skjer i den nedre delen av tarmen.



6
FULL AV FIBER
Det er mer fiber i rene matvarer, som gjør at kroppen føler seg raskere mett. Fiber gir også bedre tarmhelse.

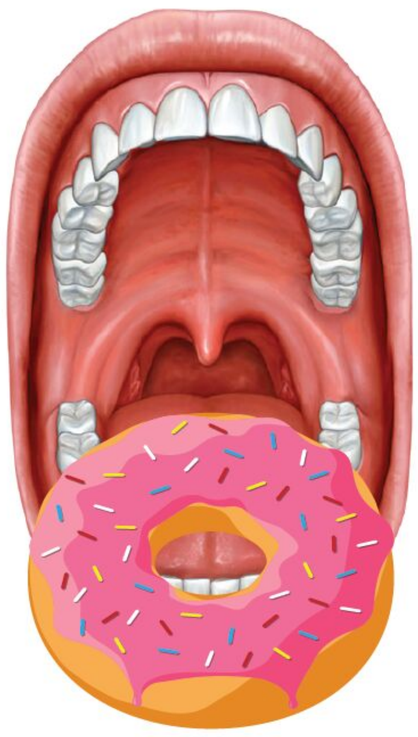


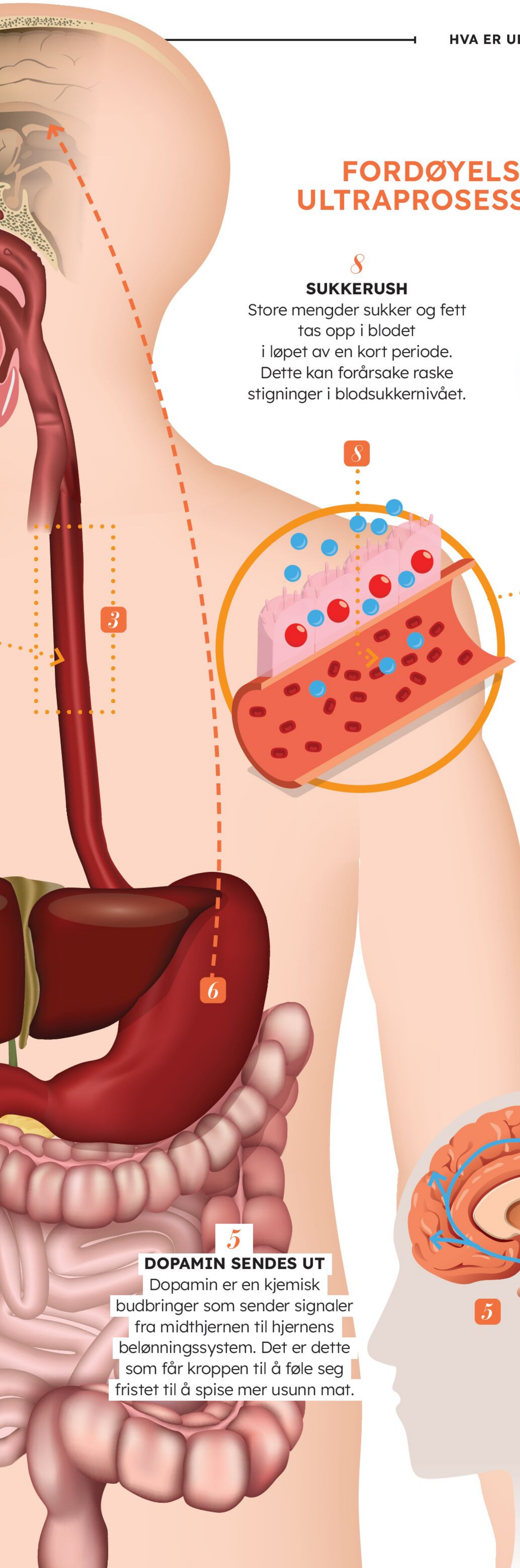
FORDØYELSEN AV ULTRAPROSESSERT MAT

8

SUKKERUSH

Store mengder sukker og fett tas opp i blodet i løpet av en kort periode. Dette kan forårsake raske stigninger i blodsukkernivået.

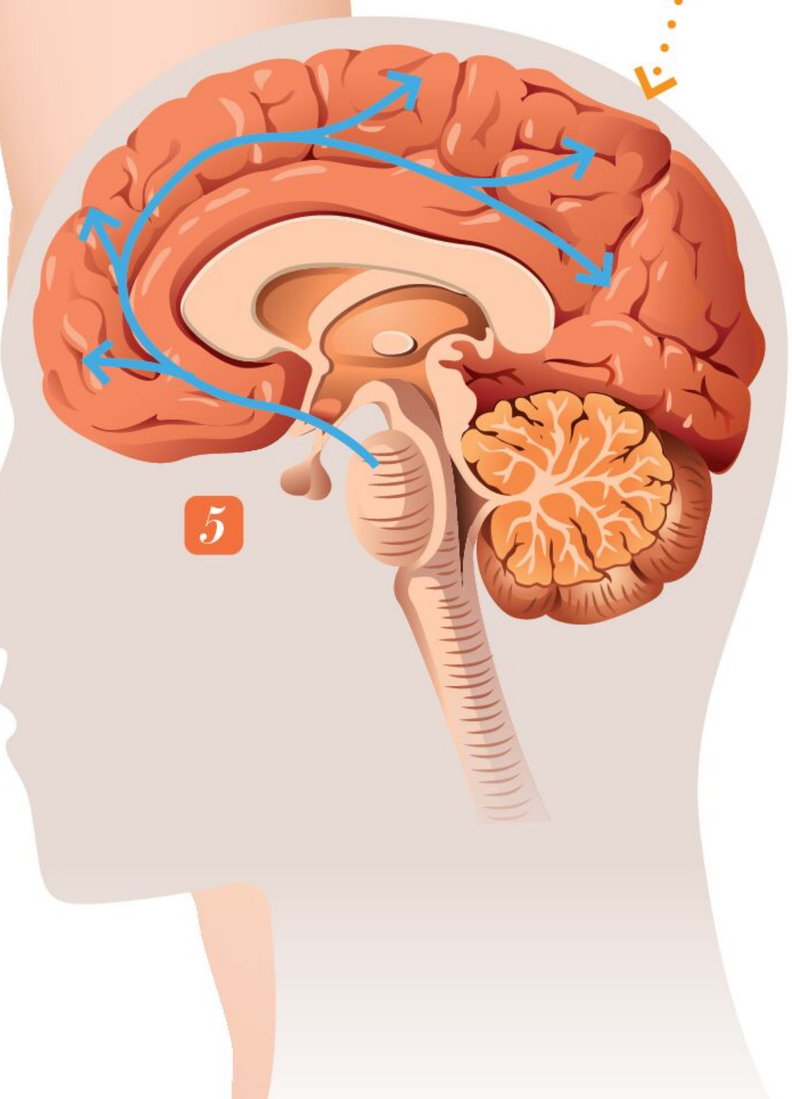




4

DOPAMIN-SIGNALER

Når salt, sukker og fett tas raskt opp, gir spesialiserte fordøyelsesceller signal til hjernen om å produsere hormonet dopamin.



5

DOPAMIN SENDES UT

Dopamin er en kjemisk budbringer som sender signaler fra midthjernen til hjernens belønningssystem. Det er dette som får kroppen til å føle seg fristet til å spise mer usunn mat.

5 FAKTA OM MATRELATERTE HELSEPROBLEMER

1

Fedme

Ultraprosesserte matvarer inneholder generelt mer kalorier, sukker og fett. De mangler også næringsstoffene som gjør at kroppen føler seg mett. Dette kan føre til overspising.

2

Diabetes type 2

Overdrevent inntak av bearbeidede matvarer med tilsatt sukker fører til at blodsukkernivået stiger. Regelmessig inntak av slike matvareMindre risiko for hjerte- og karsykdom r kan føre til at kroppen slutter å reagere på hormonet insulin, som regulerer blodsukkernivået.

3

Hjerte- og karsykdommer

De høye nivåene av natrium og fett i bearbeidet mat øker sjansen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Fett kan øke kolesterolet og natriuminnholdet, noe som igjen øker blodtrykket.

4

Fordøyelsessykdommer

Det lave fiberinnholdet i bearbeidet mat kan forårsake forstoppelse, hemoroider og tarmsmerter. Raffinert sukker kan også føre til betennelser i tarmen og skape ubalanse i tarmfloraen.

5

Innvirkning på den psykiske helsen

Kontinuerlig inntak av sukkerholdig mat kan føre til ubalanse i blodsukkernivået, som stiger og synker. Resultatet er humørsvingninger, tretthet og irritabilitet. Når disse ubalansene er kroniske, er det større sannsynlighet for depresjon og angst.

HVOR MYE ULTRAPROSESSERT *MAT* HAR DU I DIN HANDLEVOGNEN?

Hvis du ønsker å få bedre helse, er det visse ting du bør droppe når du gjør den ukentlige storhandelen.

Har du ikke tid til å lage mat? Har du spist for mye ferdigmat? Vi vet alle at for mye ferdigmat ikke er bra for oss, men nå har det kommet et nytt begrep på banen: «ultraprosessert». Disse produktene er ikke bare den vanlige usunne hurtigmaten, men en mer ekstrem versjon, og den finnes overalt. «Hvis et matprodukt har en lang liste med ingredienser, eller hvis ingrediensene virker ukjente, er det sannsynligvis en ultraprosessert vare», sier kostholdseksperten Reema Patel fra Dietitian Fit*.

Mange av disse matvarene har blitt knyttet til dårlig helse. Men hvis du vet hva du skal se etter i matbutikkhyllene, kan du velge bort dem til fordel for et bedre alternativ. Slik kan du fjerne ultraprosessert mat fra kostholdet ditt.



SJEKK ETIKETTENE

Fyller du opp handlevognen uten å lese på emballasjen? De fleste av oss undersøker ikke ingrediensene i det vi kjøper. Frokostblandinger, industrielt fremstilt snacks, noen typer brød, hurtignudler, sauser, margarin og til og med såkalte «sunne» matvarer – inkludert vegetariske og veganske produkter, som plantebasert melk – kan alle være ultraprosesserte.

Disse mindre sunne produktene inneholder vanligvis fem eller flere ingredienser, deriblant industrielle stoffer som konserveringsmidler, emulgatorer, stabilisatorer, søtningsmidler og kunstige farge- og smakstilsetninger. De har også en tendens til å ha svært lang holdbarhet.

Selv om det kanskje ikke alltid er så lett å unngå ultraprosesserte matvarer, kan du i det minste redusere inntaket ved å sjekke varedeklarasjonen og gjøre noen små endringer i ukehandelen.

FORSIDEN AV PAKKEN

Å SE PÅ LISTEN OVER INGREDIENSER KAN HJELPE DEG MED Å TA SUNNERE VALG. SLIK FINNER DU ALL INFORMASJONEN DU TRENGER.

REDUSERT FETTINNHOLD

Hvis et matprodukt er merket med «redusert fettinnhold», skal det inneholde mindre fett enn det fullfete motstykket. Men det er likevel ikke ensbetydende med et sunt produkt. Produkter som majones inneholder mye fett i sin opprinnelige form, så selv med mindre fett er de fortsatt kaloririke og bør spises i små mengder.

ØKOLOGISK OG NATURLIG

Bruk av ord som «økologisk» og «naturlig» kan få mat til å høres mer tiltalende ut. For å bli merket som «økologisk» må et produkt inneholde minst 95 % økologiske ingredienser. Men økologisk sukker er fortsatt sukker. Derimot finnes det ingen regler for ord som «naturlig», «hjemmelaget» og «håndverk», så ikke anta at disse matvarene er av høyere kvalitet.

MAGRERE

«Magrere» er en annen merkelapp du ofte støter på i butikken. Men ikke la deg villede av dette, for produsentene erstatter ofte fett med sukker, særlig når det gjelder kaker og kjeks som har «lavere fettinnhold». Resultatet er et produkt som inneholder like mange kalorier, og som derfor ikke er sunnere.



SENKER KOLESTEROLET

Spesifikke helsepåstander er bare tillatt hvis produktene har bestått strenge lovkrav. Så når det står «senker kolesterolet» på en pakke margarin, inneholder den plantestanoler og -steroler, som vitenskapelig har vist seg å redusere kolesterolnivået i blodet.

KJØTTFRITT OG PLANTEBASERT

Mat som er merket som «vegansk» eller «vegetarisk» er ikke automatisk sunn. Selv om de ikke inneholder animalske produkter, kan de likevel være fulle av usunne ingredienser som sukker og mettet fett. Det samme kan sies om glutenfrie produkter.



LAVT SUKKERINNHOLD

Dette er en vanskelig sak. Når vi ser produkter med «lavt sukkerinnhold», må vi huske at det likevel ikke trenger å være sunt. Vi bør derfor ikke avfeie produkter som har et naturlig høyt sukkerinnhold. Frukt og melk, for eksempel, inneholder naturlig sukker som er fullpakket med andre næringsstoffer, som fiber og kalsium.

BILDEKILDE © GETTY. ORD: DEBRA WATERS. STUDIER AV: *DIETITIANFIT.CO.UK.

BAKSIDEN AV PAKKEN

DU KAN BRUKE DEN PÅLAGTE INGREDIENSLISTEN MED ALLERGENER I UTHEVET SKRIFT FOR Å FINNE UT HVOR SUNT PRODUKTET ER.

TOPP TRE

Ingrediensene må angis i rekkefølge etter vekt, slik at hovedingrediensene alltid kommer først. Hvis de tre første ingrediensene inneholder sukker, raffinerte kornprodukter eller hydrogenerte oljer, kan du som regel gå ut fra at produktet er usunt. En liste som inneholder mer enn tre linjer med ingredienser, tyder også på at produktet er veldig prosessert.



GENMODIFISERTE INGREDIENSER

Norge har verdens strengeste politikk når det gjelder genmodifisert mat. Per i dag er ingen genmodifiserte matvarer godkjent. Når det gjelder dyrefôr, er kun genmodifisert rapsolje godkjent til fiskefôr. Årsaken er at det er for mye usikkerhet knyttet til hva dette kan bety for mennesker og miljø på lang sikt.



FRUKTOSE, SUKROSE OG GLUKOSE

Det finnes mange forskjellige navn på sukker, og produsentene utnytter dette til sin fordel ved å tilsette flere typer i produktene sine. På den måten kommer sunnere ingredienser lenger opp på ingredienslisten, noe som får produktet til å virke mer tiltalende. Blant synderne finner vi alt som slutter på «-ose», som fruktose, sukrose, dekstrose og glukose. Prøv å unngå matvarer som inneholder disse, da det betyr at produktet er tilsatt sukker.



KUNSTIGE TILSETNINGSSTOFFER

Vil du vite om noe inneholder E-stoffer? Da er det bare å skanne ingredienslisten etter elementer som begynner på «E-». Se også opp for andre tilsetningsstoffer, for eksempel smaksforsterkere (MSG-E621 er en vanlig smaksforsterker). Vær også forsiktig med kunstige søtningsmidler som sakkarin, som ofte brukes i kalorifattige produkter som yoghurt, og fargestoffer som brukes for å få maten til å se mer attraktiv ut.



MED FRUKTSMAK

En yoghurt med bringebærsmak er nettopp det – en yoghurt laget med kunstig bringebærsmak. En «bringebær»-yoghurt må imidlertid ifølge loven være laget hovedsakelig av bringebær. Det er det samme med drikker med «fruktsmak» – de inneholder ofte bare 5 % fruktjuice og kan ellers sukker, søtningsmidler, fargestoffer og smakstilsetninger.



PORSJONSSTØRRELSER

Næringsverdiene er oppgitt per porsjon. Men ikke la deg lure av dette. Noen produsenter oppgir små porsjonsstørrelser, slik at produktene deres ser ut til å inneholde mindre sukker og fett. Vær oppmerksom på disse tallene for å unngå å spise flere porsjoner.



Nutrition Facts

Serving Size	100g
Amount Per Serving Calories	420
	% Daily Value*
Total Fat 20 g	**5%**
Saturated Fat 1 g	10%
Trans Fat 15 g	70%
Polyunsaturated Fat 0 g	0%
Monounsaturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 15 mg	**2%**
Sodium 3 mg	**0%**
Total Carbohydrate 50 g	**3%**
Dietary Fiber 8 g	12%
Total Sugars 25 g	34%
Includes Added Sugars 0.1 g	0.1%
Other Carbohydrate 0.1 g	0.2%
Protein 50 g	**20%**
Vitamin A	75%
Vitamin C	50%
Vitamin D	15%
Vitamin E	65%
Vitamin K	70%
Thiamin (Vitamin B1)	5%
Riboflavin (Vitamin B2)	10%
Niacin (Vitamin B3)	15%
Vitamin B6	25%
Folate (Vitamin B9)	90%
Vitamin B12	90%
Biotin (Vitamin B7)	45%
Pantothenic Acid (Vitamin B5)	20%
Choline	5%
Calcium	80%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. Percentages are based on a 2000 calories diet



METTET FETT, UMETTET FETT ELLER TRANSFETT?

Det finnes flere ulike typer fett på matvaredeklarasjonen, men ikke alle er like dårlige. Umettet fett som finnes i nøtter, frø og avokado er av den gode sorten, mens mettet fett og transfett kan øke kolesterolnivået og risikoen for hjertesykdom. I Norge har de fleste produsentene gått vekk fra transfett. Det er ikke tillatt med mer enn maks to gram. transfett per 100 gram fett i en matvare.

REFERANSEVERDIER

DET FINNES RETNINGSLINJER SOM FORTELLER DEG OM EN MATVARE INNEHOLDER MYE FETT, METTET FETT, SALT ELLER SUKKER. DET ER:

TOTALT FETTINNHOLD

Høyt: mer enn **17,5 g** fett **per 100 g**
Lavt: **3 g** fett eller mindre **per 100 g**

METTET FETT

Høyt: mer enn **5 g** mettet fett **per 100 g**
Lavt: **1,5 g** mettet fett eller mindre **per 100 g**

SUKKERARTER

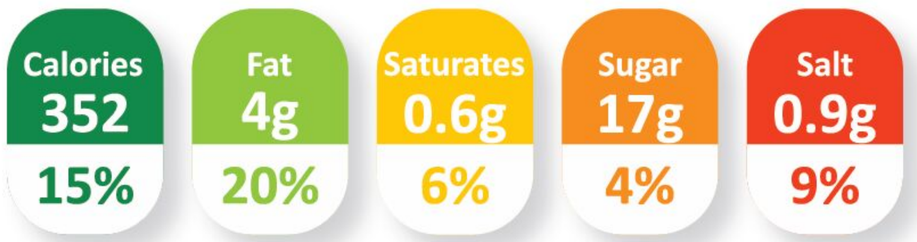
Høyt: mer enn **22,5 g** av totalt sukker **per 100 g**
Lavt: **5 g** av totalt sukker eller mindre **per 100 g**

SALT

Høyt: mer enn **1,5g** salt **per 100 g** (eller **0,6 g** natrium)
Lavt: **0,3 g** salt eller mindre **per 100 g** (eller **0,1 g** natrium)

TRAFIKKLYSSYSTEM

Per porsjon



*** Av ditt anbefalte daglige inntak**

Fargekodet informasjon om næringsinnholdet i matprodukter er brukt bl.a. i England, og har vært foreslått av Forbrukerrådet også her i Norge. Ved å merke mengden fett, mettet fett, sukker og salt med enten rødt, gult eller grønt kan man raskt og enkelt vurdere hvor «sunt» et produkt er.

Grønn betyr lavt innhold
Gul betyr middels
Rødt betyr høyt

Generelt er mat og drikke som er merket helt eller for det meste grønt, et sunnere valg som kan inntas ofte. Gult betyr at det er en moderat mengde av ingrediensen, slik at den kan spises en del av tiden. Matvarer med mye rødt på forsiden av pakningen bør spises sjeldent og lite, siden de inneholder mye kalorier, fett, sukker eller salt.

21 TIPS FOR Å FJERNE ULTRAPROSESSERT MAT

FRA KOSTHOLDET

Følg disse trinnene mot et sunt og rent kosthold som består av flere naturlige ingredienser.

TEKST BEE GINGER

Et kosthold med mer hel og ubearbeidet mat er en god måte å sørge for at kroppen får i seg de næringsstoffene den trenger for å fungere optimalt og opprettholde den generelle helsen. Naturlige og rene matvarer inneholder færre kalorier og holder deg mett lenger, og ved å tilføre mer fiber i kostholdet ditt vil du forbedre fordøyelsen, utjevne blodsukkernivået (noe som reduserer risikoen for humørsvingninger og irritabilitet) og balansere hormonene. Og dette er bare begynnelsen. Et lite prosessert kosthold kan også redusere betennelser, hjelpe hjertet ditt ved å kontrollere blodtrykket, hjelpe immunforsvaret ditt med å bekjempe sykdom og infeksjoner og støtte din reproduktive helse. Til og med huden din vil være takknemlig; fullpakket med antioksidanter kan rene matvarer lindre betennelsestilstander i huden og til og med redusere tegn på aldring! Her er 21 tips som kan hjelpe deg med å legge om kostholdet.

MINDRE ER BEDRE

Vi er alle klar over at det å spise ultraprosessert mat regelmessig er dårlig for helsen vår, og at det over lang tid kan øke risikoen for sykdom. Dette betyr imidlertid ikke at det bør være helt forbudt; et sunt og balansert kosthold kan inkludere en og annen takeaway eller frossenpizza. Når alt kommer til alt, er den gylne regelen «alt med måte». Det kan være litt av en utfordring å kutte ut ultraprosesserte matvarer helt fra kostholdet ditt, men hvis du tar de riktige grepene for å redusere inntaket av disse matvarene og andre matvarer med mye sukker, salt og usunt fett, vil du snart merke fordelene.



BILDEKILDE © GETTY



GÅ FOR DET URAFFINERTE

Ubearbeidede matvarer er matvarer som ikke har blitt endret på noen måte og som ikke inneholder noen tilsatte ingredienser, for eksempel salat. På samme måte inneholder minimalt bearbeidede matvarer heller ingen andre ingredienser, men de har blitt bearbeidet på en eller annen måte, for eksempel salat som er vasket og pakket i poser, frukt på boks eller frosne grønnsaker. Næringsverdien er ikke endret, men de er gjort enklere å spise. Moderat bearbeidede matvarer er et annet alternativ, der maten har gjennomgått en eller annen form for bearbeiding, men ikke har blitt endret eller tilsatt noe som helst, som ost eller hermetiske grønnsaker.

3 SPIS FULLKORN

Ingen har lyst til å si farvel til den gode pastaretten eller den ekstra toastskiven. Den gode nyheten er at du ikke trenger det, takket være fullkornsalternativene. Prøv om mulig å kjøpe fullkorn i uraffinert form, da det inneholder langt mer fiber og kan bidra til å redusere kolesterolet. Fullkorn bidrar også til å opprettholde en sunn vekt, ettersom det holder deg mett lenger (og dermed reduserer søtsuget). Og det inneholder mange av de viktige vitaminene kroppen din trenger, blant annet jern, magnesium og B-vitaminer. Så ved å bytte til mer næringstette karbohydrater som er rike på fiber, slipper du å føle deg slapp og fysen på alt det dårlige fettet, saltet og sukkeret. Quinoa, brun ris, amarant og hirse er alle næringsrike fullkornsalternativer.





4

SPIS HELE REGNBUEN

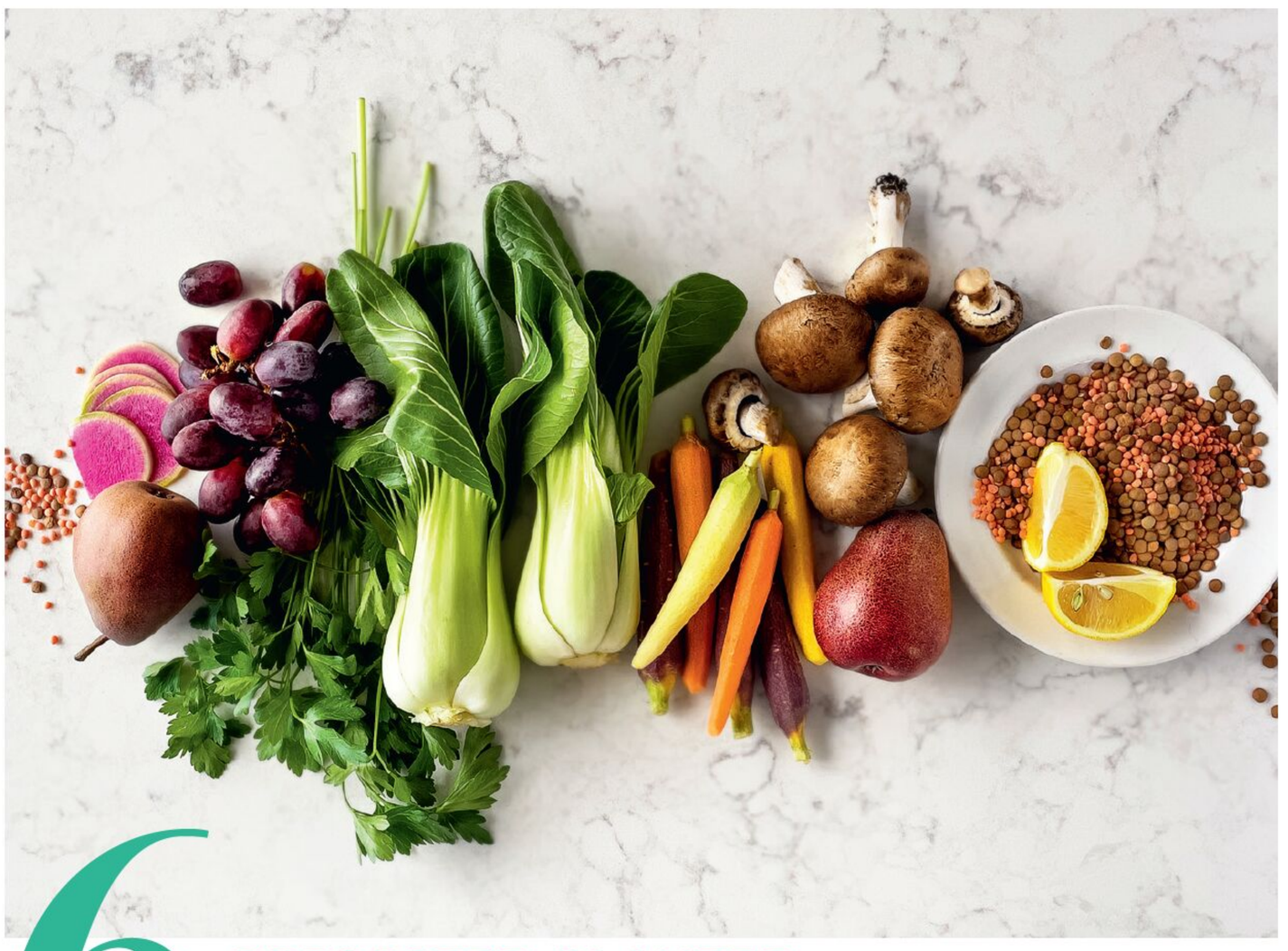
Når det gjelder å droppe bearbeidet mat, bør du omfavne regnbuen. Det kan du gjøre ved å velge frukt og grønnsaker i en rekke forskjellige farger. Vi vet at frukt og grønnsaker er fulle av viktige antioksidanter som kalles polyfenoler, og ved å spise en rekke ulike farger fyller vi kroppen med en enorm mengde gunstige mineraler, plantestoffer og vitaminer. De ulike fargene representerer hver sin plantekjemikalie og hvert sitt sett med næringsstoffer. Rød frukt og grønt inneholder for eksempel lykopen fra vitamin A-familien. De inneholder også folat, vitamin K1, C og kalium, som er svært gunstig for hjertet. Bladgrønt er på sin side stappfulle av klorofyll og karotenoider, og grønnsaker i korsblomstfamilien, som kål, har et høyt innhold av isotiocyanater, glukosinolater og indoler. De inneholder også magnesium, folat og fiber, og kan redusere risikoen for hjertesykdom og kreft. Det viser seg at det virkelig er viktig å spise grønt!



5

LAG MAT FRA BUNNEN AV

Det er på tide å ta på seg kokkehatten og prøve å gjenskape favoritt-takeawayen og halvfabrikata fra bunnen av – med en sunn vri. Det er gøy å eksperimentere med ulike ingredienser og smaker, og ved å utvide smaksløkene dine blir måltidene stadig mer interessante. Litt kreativitet på kjøkkenet har vist seg å gjøre folk lykkeligere, så involver familien din. Gjør innkjøpene enklere ved å planlegge ukesmåltidene og lage mat i større mengder, slik at du har rikelig med velsmakende hjemmelagde måltider til den kommende uken eller til å oppbevare i fryseren for senere bruk. Måltidene blir så mye enklere!



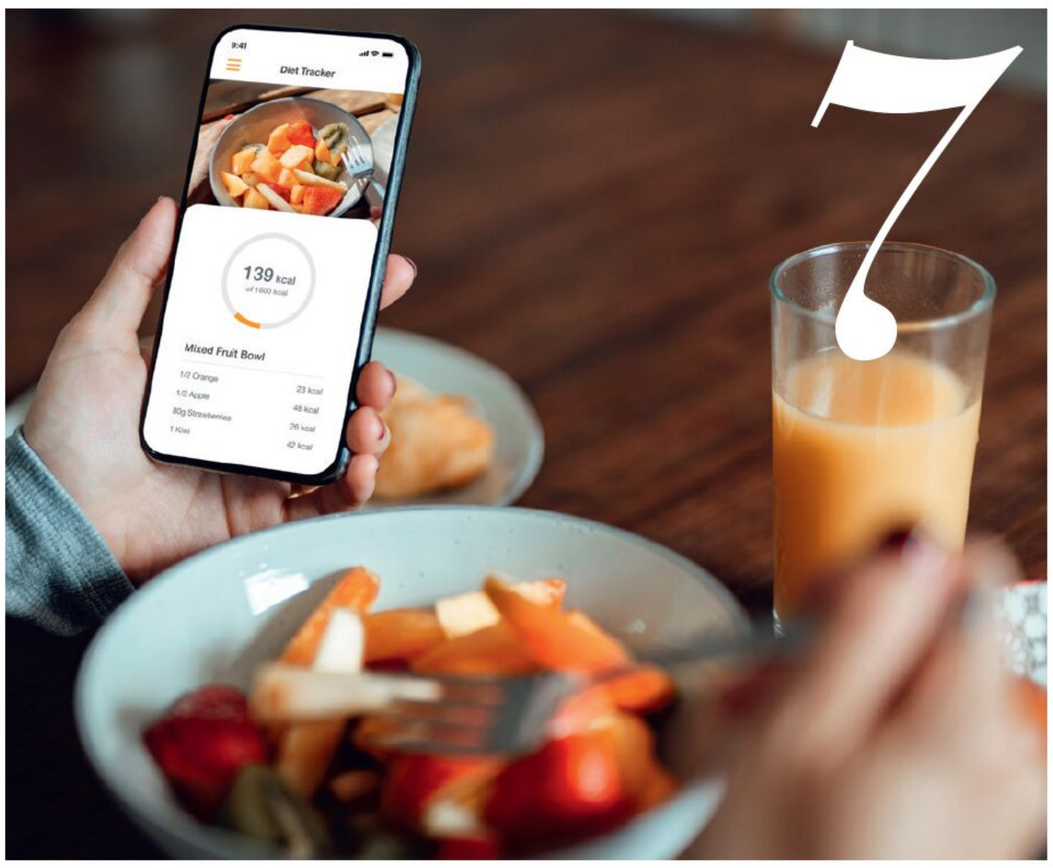
6

PRIORITER PLANTER

Å spise et plantebasert kosthold er en enkel måte å holde seg frisk på, gi kroppen energi og gi tarmen næring. Til å begynne med kan du prøve å spise ett plantebasert måltid om dagen, og så jobbe deg oppover derfra. Ved å inkludere grønnsaker i måltidene og mellommåltidene får du umiddelbart i deg flere næringsstoffer. Et plantebasert kosthold er delt inn i fem hovedkategorier som gir en klarere indikasjon på hva du bør spise:

FULLKORN: havre, fullkornshvete, brun ris, quinoa, frokostblandinger og korn.
FRUKT: all frukt er inkludert i denne kategorien, også sitrusfrukter.
KNOLLER: dette er stivelsesrike rotgrønnsaker som søtpoteter, rødbeter, pastinakk, gulrøtter, kålrot og neper.
BELGFRUKTER: belgfrukter, linser og en rekke forskjellige bønner.
Og selvfølgelig grønnsaker, der alt står på menyen!

BILDEKILDE © GETTY



7

IKKE FOKUSER PÅ KALORIER

Å spise ubearbeidet mat handler om næringsinnhold, så det er mye viktigere å fokusere på ingrediensene og kvaliteten på varen enn hvor mange kalorier den inneholder. Nøtter, for eksempel, inneholder mange kalorier, men er fulle av sunt fett og fiber som holder deg mett mellom måltidene. Å lære seg å utvikle et sunnere forhold til mat begynner med å forstå hvilke matvarer som gir best næring til kroppen, og velge disse i stedet for å stemple matvarer som gode eller dårlige. Når vi fokuserer på matvarer som inneholder næringsstoffer, mineraler, vitaminer, antioksidanter, plantenæringsstoffer, fiber og sunt fett, blir vi også gladere og får bedre helse. Når alt kommer til alt, er det faktisk slik at du er hva du spiser.



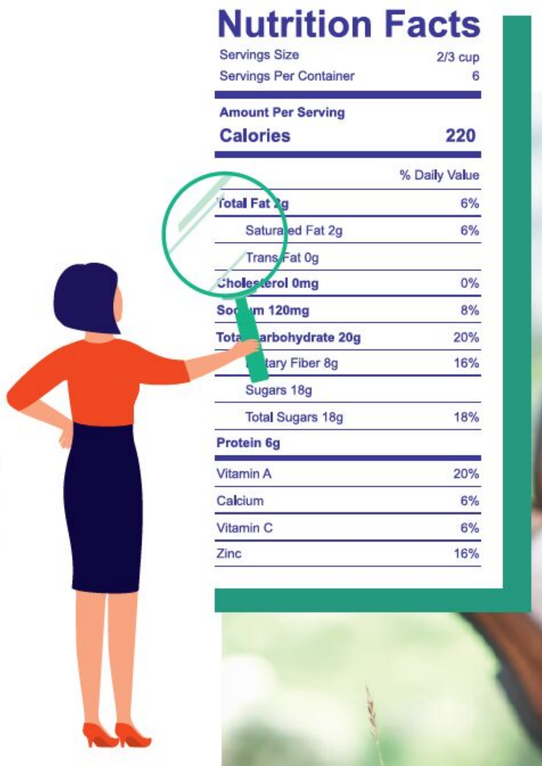
8

IKKE VÆR REDD FOR Å SPISE UTE

Dette trenger ikke å bety slutten på å spise ute. Tvert imot, kostholdet ditt kan fortsatt være like morsomt, spesielt når du prøver ut nye restauranter og kjøkken. Prøv å fokusere på måltider som inneholder sunt fett, magre proteiner, komplekse karbohydrater og fremfor alt ferske råvarer. Det er alltid lurt å bestille så enkle retter som mulig, men hold et øye med natriuminnholdet. De fleste restauranter tilbyr dampede grønnsaker som tilbehør til en grillet biff eller litt kylling. Eller velg en sesongens salat med mye korn og couscous – bare bytt ut dressingen med olivenolje. Hvis det er noe du ikke finner på menyen, må du ikke være redd for å spørre; restaurantene er svært imøtekommende når det gjelder diettbehov. Du kan til og med sjekke menyen på nettet før du drar, slik at du vet hvilke alternativer som er tilgjengelige – men husk også å unne deg noe godt innimellom!

9

GJØR DEG KJENT MED ETIKETTENE



Listen over næringsinnholdet forteller deg alt du trenger å vite om et produkt. Jo færre ingredienser som står på listen, desto bedre vil produktet være for deg. Vurder også hver ingrediens for seg, og hvis du er usikker på en ingrediens, bør du ikke kjøpe den. Matvarer som er merket med ordene «modifisert» eller «hydrolysert» bør unngås. Se i stedet etter fullkorn, grovt, fiber og fruktose. Vær oppmerksom på matvarer som inneholder mye mettet fett, natrium og sukker, og matvarer med kunstige fargestoffer eller smakstilsetninger. Husk – de beste matvarene er de uten varedeklarasjon!



10

MAT PÅ FARTA

Etter en lang dag på jobb er middag det siste du har lyst til å tenke på. For mange av oss har det blitt vanlig å kjøpe en frossen ferdigrett på vei hjem og spise den foran TV-en. Det samme gjelder å bestille takeaway på nettet. Måltidene våre blir styrt etter bekvemmelighet, men ofte fører dette til at vi tar dårlige matvalg. Det samme gjelder gjennom hele dagen. Nøkkelen er å ha et lager av snacks klart når du er på jobb eller på farta. Ved å forberede noen enkle mellommåltider på forhånd kan du spare både tid og penger, samtidig som du tar sunnere valg. Grønnsaksstaver med hummus, kokte egg, frisk frukt, havregrøt og edamamebønner er alle gode alternativer.





11

INTUITIV SPISING

Den enkle ideen om intuitiv spising er bra for både vår mentale og fysiske helse. Kort fortalt handler det om å slutte fred med maten og det du spiser, uten å gi den en merkelapp som god eller dårlig. I stedet oppfordres du til å lytte til kroppen din og spise det som er riktig for deg, uten bekymringer eller restriksjoner. Du vil oppdage at når du får kontakt med kroppens innebygde signaler om mat, vil du bare spise når du faktisk er sulten, og stoppe når du føler deg mett. Ved å tillate deg selv å spise det du liker, mister såkalt forbudt eller dårlig mat sin tiltrekningskraft. Når du nekter deg selv mat og spiser det du tror du burde spise, vil du ofte oppleve at du senere føler deg mer sulten og blir fristet til å spise disse snacksene likevel.



12

KJØP SESONGBASERT, ØKOLOGISK OG LOKALT

Et kosthold bestående av ren mat dreier seg om å vite hvor maten og ingrediensene faktisk kommer fra. Har de reist kloden rundt, eller har de blitt dyrket nede i gata? Å kjøpe mat fra den lokale gårdsbutikken eller plukke selv er alltid å foretrekke, men det er forståelig nok ikke alltid et økonomisk valg, særlig ikke når priskrigen i supermarkedene skaper fristende tilbud. Likevel er det viktig å vite nøyaktig hvor dyrene kommer fra og hvilke metoder som har blitt brukt til å dyrke grønnsaker og andre produkter, slik at vi kan holde oss informert og støtte bøndene og den lokale økonomien. Det gjør oss også i stand til å holde oss oppdatert på hvilke råvarer som er i sesong, og dermed kan vi nyte den ferskeste maten. Slik spiser vi både sunt og smart.

13

REVURDER KAFFEN

Heldigvis kan du fortsatt nyte morgenkaffen fra favorittkafeen din, du må bare tenke litt over hv du bestiller. Dessverre må du kanskje droppe latte med pumpkin spice og macchiato karamell, siden de er fulle av sukker og tilsetningsstoffer. Velg i stedet en espresso, americano eller latte med mandelmelk. Kaffe er full av antioksidanter og flavonoider, som begge er bioaktive forbindelser som finnes i kaffe. Det er disse anti-oksidantene som ødelegger de frie radikalene i kroppen som er ansvarlige for celleskader og for tidlig aldring. En kaffe om dagen holder virkelig de frie radikalene i sjakk!



BILDEKILDE © GETTY



14

GJØR VANN TIL EN VANE

Enten du bader på stranda, tar en frisk dukkert i et fjellvann eller bare løper til bussen med vrengt paraply, så er vann virkelig en av livets eliksirer. Å holde seg hydrert er helt avgjørende – nok vann gjennom dagen holder oss uthvilt og bidrar til å regulere kroppstemperaturen. Hvis du drikker før måltidene, får du ikke bare i deg nok væske, men du blir også mer oppmerksom på hvor sulten eller mett du er. Vann hjelper til og med fordøyelsen og transporten av næringsstoffer rundt i kroppen. Mennesket består av omtrent 60 prosent vann, og derfor anbefales det at vi drikker minst seks til åtte glass om dagen. Hvis du ikke liker smaken av vann, kan du prøve å smaksette det med litt oppskåret frukt eller agurk, eller tilsette sitrusfrukter og noen urter.



15

SETT DEG OPPNÅELIGE MÅL

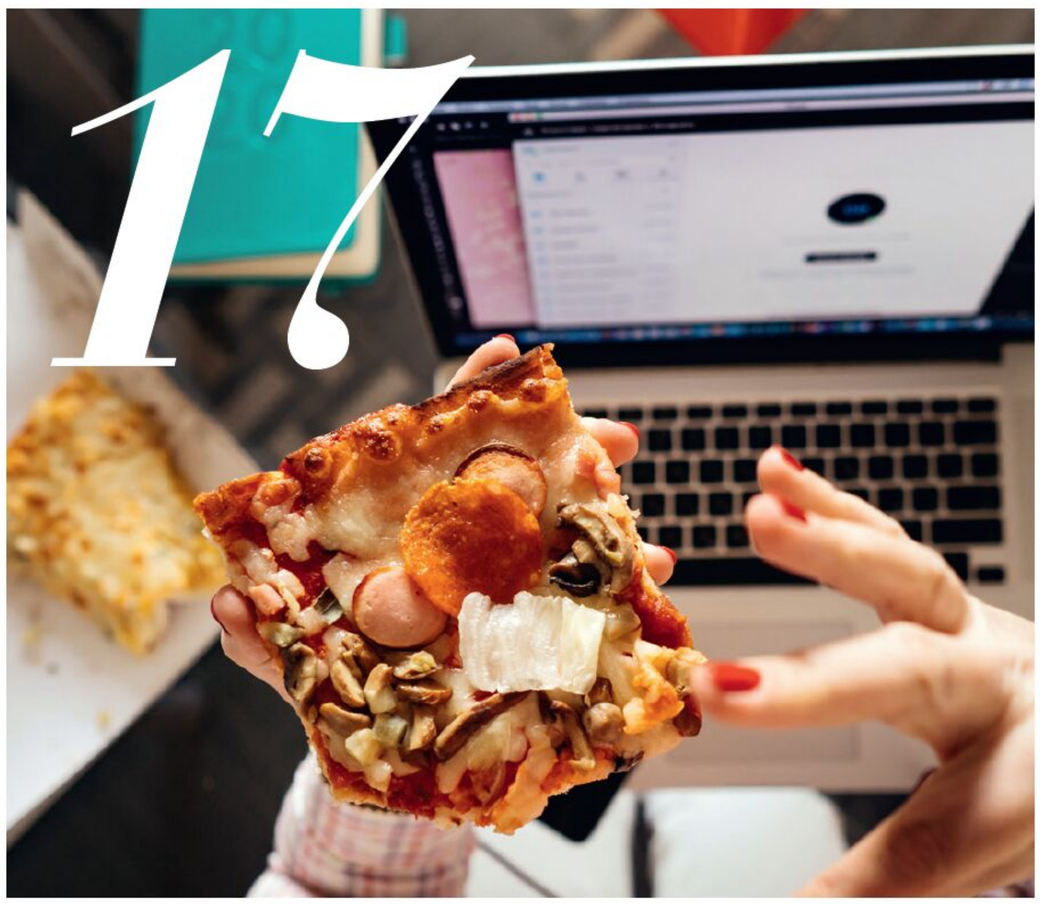
Når du skal begynne å kutte ut ultraprosessert mat, er det viktig å sette deg oppnåelige mål. Alle har forskjellige grunner til å forbedre kostholdet sitt. For noen handler det om å gå ned i vekt, for andre om å få bedre mental helse, og for andre igjen handler det om å legge om hele livsstilen. Derfor vil hver reise være forskjellig. Struktur er nøkkelen, men å spise ren mat bør også være gjennomførbart, så start med små skritt. Finn ut hvordan du best kan dekke næringsbehovet ditt hver dag, og tilpass det til livsstilen din. Vurder når i uken du har tid til å konsentrere deg om innkjøp og tilberedning av mat, og tenk over hvordan du kan legge inn daglig mosjon. En balansert tilnærming er avgjørende, og ikke glem at du må gi næring til både kropp og sinn.

16

HANDLE SMART

Enten du gjør ukens innkjøp i supermarkedet, på det lokale bondens marked eller bestiller på nettet, er det viktig å lære seg hvordan man velger det beste innholdet i handlevognen. Å lage en oversikt over hva du allerede har, er en god måte å planlegge, spare penger og redusere matsvinn på. Prøv å holde deg til listen din for å unngå impulskjøp, og ikke handle når du er sulten, for da blir du fristet til å velge mindre næringsrike produkter. Det kan også være lurt å handle i kantene av matbutikken, for det er gjerne der man finner frukt, grønnsaker, meieriprodukter og andre proteiner. Sørg også for å sette av litt plass til favorittvarene dine – en velassortert butikk bør inneholde noen av de matvarene du liker best.





17

GLEM FETTFRI – HOLD FOKUS

Sett pris på og nyt det du har på tallerkenen, og konsentrer deg om hvordan kroppen din har det. Ta pauser under måltidene for å kjenne etter om du er mett, og nyt opplevelsen. Prøv å unngå distraksjoner som telefoner eller TV, da studier har vist at vi ofte spiser mer når vi blir distrahert. Unngå fristelsen til å ta et såkalt «sunnere» mellommåltid. Sukkerfri brus, proteinbarer og fettfattige alternativer er ofte fulle av sukker, kunstige søtningsmidler og konserveringsmidler, så ligg unna dem.

18



SPIS MED HODET, IKKE FØLELSENE

Følelser er ofte det som gjør at vi spiser for mye eller tar dårlige matvalg. Når vi kjeder oss eller er stresset, bruker vi noen ganger mat for å kompensere, men dette er alltid bare en kortsiktig løsning. Det ville være mye mer produktivt å avdekke årsaken til problemet, som ofte kan være knyttet til hvordan vi ser ut. Vi er alle unike, og størrelsen og formen vår gjenspeiler det, men det kan være vanskelig å gi slipp på urealistiske kroppsbilder. Vi må innse at det vi ser på nettet og i reklamer ikke er normalt, og at det er sterkt redigert. Begynn med å respektere kroppen din og akseptere størrelsen din; det vil virkelig bidra til at du føler deg tryggere på deg selv og ditt forhold til trening og mat. Med tiden vil du ta logiske avgjørelser rundt mat og ikke gripe etter snacks som bare gir næring til en negativ sirkel.

19

IKKE DRIKK KALORIER

Vær forsiktig så du ikke drikker kaloriene dine. Mange drikker (inkludert fruktjuice) inneholder mye sukker, noe som kan føre til humørsvingninger, overdreven sult og sukkersug utover dagen. Disse drikkene gjør oss heller ikke mette, så vi spiser og drikker for å kompensere for dette. Vann og usøtet te og kaffe er de beste alternativene. Lite eller ingen alkohol er et annet sunt valg. Hvis du liker å slappe av med et glass alkoholholdig drikke, vet du i det minste hva det består av. Nyt med måte.



+

MANGE DRIKKER (INKLUDERT FRUKTJUICE) INNEHOLDER MYE SUKKER

BILDEKILDE © GETTY

20



SPIS MINDRE SALT, SUKKER OG METTET FETT

Hvis det ikke finnes i naturen, bør du ikke ha det på tallerkenen. Mye av maten vi spiser er full av salt og sukker. Hvem skulle trodd at ketsjup inneholder 4 g sukker per spiseskje, eller at en mager yoghurt kan inneholde rundt sju teskjeer sukker? Når det gjelder fett, finner du sunt fett i avokado, rå nøtter, frø og uraffinerte oljer. Naturlige søtningsmidler som dadler, ren lønnesirup, honning og kokossukker er gode erstatninger til sukker i maten. Når det gjelder salt, bør du bruke det med måte. Havsalt er best, og unngå alle produkter som er tilsatt salt.



PRIORITER PROTEINER

Protein er et viktig drivstoff for kroppen og bør inngå i alle måltidene vi spiser. Det er lurt å lese nøye på varedeklarasjonen, slik at du unngår usunne tilsetningsstoffer, som hovedsakelig finnes i raffinerte produkter. Dette kan være nitrater og smaks- og fargestoffer i tillegg til konserveringsmidler og sukker. Men med så mange rene alternativer å velge mellom, er det ikke noe problem å velge rent protein. Hvis du spiser kjøtt, er fisk, økologisk kylling og økologisk gressfôret storfekjøtt magre og rene alternativer. Vegetarianere kan nyte egg fra økologiske høns, cottage cheese og yoghurt, og veganere kan kose seg med mandler, linser, tempeh, quinoa og frø.

ENKLE BYTTER

DET FINNES MANGE GODE ALTERNATIVER TIL ULTRAPROSESSERT.

ULTRAPROSESSERT		*VELG HELLER*
Frokostblanding med sjokoladesmak og høyt sukkerinnhold	>	Granola med lavt sukkerinnhold (mindre enn 10 % sukker), gresk yoghurt, en håndfull friske bær
Loff, syltetøy og ultraprosessert pålegg	>	100 % grovt brød eller surdeigsbrød uten tilsatt sukker eller olje, nøttesmør, bananskiver, frø
Posesupper	>	Hjemmelaget suppe med kyllingfilet av bryst i biter, soppskiver og friske grønnsaker
Sukkerholdig brus	>	Naturlig kullsyrevann med friske fruktskiver eller urtete
Pose potetgull	>	Hjemmelaget chips av pita, grønnsaker eller nøtter
Energidrikker	>	100 % fersk fruktjuice eller kombucha
Salte kjeks med kremost	>	Fullkornskjeks med ren ost
Kaffedrikker med smakstilsetninger	>	Latte laget med usøtet melk
Nøtter med smakstilsetning eller som er innbakt, for eksempel chilinøtter	>	Usaltede, ristede nøtter uten smakstilsetning – dryss over chilipulver for et ekstra kick
Bearbeidet kjøtt som bacon, skinke eller pølser	>	Ferskt kjøtt av god kvalitet, grillet
Frosne fiskeprodukter som fiiskepinner eller panert fisk	>	Hjemmelagde hvitfiskfileter panert i rasp, ovnsbakt eller i airfryer



HVA DU BØR HA PÅ

HANDLE-LISTEN

Det er aldri gøy å tenke på hvilken mat du ikke KAN spise, men heldigvis betyr et kosthold med ren mat at det er mye du fortsatt kan spise.

TEKST FARRAH FROST

PRIORITER REN MAT

Når vi hører ordet «diett», tenker vi ofte på en måltidsplan som er vanskelig, restriktiv og enda verre: kjedelig. Å kutte ned på ultraprosessert i hverdagen er heldigvis ingen av delene.

I tillegg til de helsemessige fordelene et kosthold med ren mat gir, er det også den enkleste, mest inkluderende og mest smakfulle endringen du kan gjøre. Rene matvarer finnes i et stort og bredt utvalg. Ingen matretter er utelukket, og det dukker opp nye mattrender hver dag. Å ha ren mat på menyen er praktisk talt en garanti for at måltidene dine blir desto mer givende.

Ikke alle bearbeidede matvarer er utelukket for alltid heller. Av og til kan du komme i en situasjon der det er uunngåelig å spise bearbeidet mat. Noen ganger kan bearbeidet mat til og med være et godt valg.

Det kan være lett å glemme at det finnes bearbeidede matvarer som har andre helsefordeler: Prioriter matvarer med høy næringsverdi hvis du har lyst på noe mer bearbeidet – hvis du for eksempel har lyst på frokostblanding, velg en med høyt fiberinnhold. Så lenge du fortsetter å prioritere minimalt med bearbeidet mat ellers og tar veloverveide valg når det gjelder måltidene dine, er du på rett vei.

Det kan være tider i livet der gode matvaner glipper, og vi må nøye oss med det vi har foran oss, kanskje i et middagsselskap eller på en bensinstasjon. Slikt skjer. Ikke bli motløs og gi helt opp. I stedet børster du disse øyeblikkene av deg og går videre.

Hvis du lider av allergier, kan de mer bearbeidede «fri for»-variantene (for eksempel glutenfritt) være det ideelle valget for deg. Kanskje du velger et vegansk kosthold, og da kan et melkefritt alternativ være det beste.

Målet med å droppe ultraprosessert mat handler ikke om å fjerne alt som ikke er helt naturlig fra kjøleskapet ditt. Det handler om å tilegne seg kunnskap om prosessen bak og innholdet i matvarene du spiser, slik at du blir i stand til å ta de beste valgene for deg og helsen din.

Dette er matvarene du bør legge i handlekurven din for å gjøre det enkelt og å bytte ut de ultraprosesserte matvarene – og selvfølgelig, få god mat på kjøpet.

«Å ha ren mat på menyen er praktisk talt en garanti for at måltidene dine blir enda mer helsebringende.»



EGG

DENNE SUPERMATVAREN ER VIRKELIG ALLSIDIG

Egg er potente saker. De er naturlig fulle av gode ting for helsen: protein, vitaminene D, B2, B12 blant mange flere. Eggeplommen er full av det gode fettet - ifølge ernæringsekspertene består den av rundt 38 prosent enumettet fett. Og det beste av alt er at de er fantastisk allsidige.

Enten du gjør det enkelt med et kokt egg (vi foretrekker vårt bløtkokt!), pisker sammen en quiche til lunsj eller prøver noe nytt og oppdager eggets fortreffelighet i gryteretter: Denne helt naturlige matvaren er uunnværlig i et kosthold med ren mat. Siden egg har vært en viktig del av menneskets kosthold til alle tider, finnes det mange forskjellige måter å nyte dem på i ulike kulturer – marokkansk shakshuka, spansk omelett og italiensk frittata, for eksempel.

Velg økologiske egg fra lykkelige høns, for å få minst mulig bearbeiding. Hvis du føler deg mer eventyrlysten, kan du prøve et mer luksuspreget ande- eller vaktelegg.

BILDEKILDE © GETTY

FRUKT

FRUKT ER ET HELT NATURLIG MELLOMMÅLTID SOM NESTEN ALLTID ER DET BESTE ALTERNATIVET NÅR DU ER FYSEN.

Mange frukter havner i handlekurven vår akkurat slik naturen har tenkt det: rett fra treet eller bakken og klar til å fortæres. Tilfredsstill søtsuget med søt, moden frukt. Tilfør syrlighet til rettene dine med sitrusfrukter. Du kan til og med legge til frukt i de salte måltidene: avokado til brunsj og grillet ananas til grillfesten.

Selvfølgelig er ikke alle frukter like gode. Styr unna fruktbaserte produkter som har blitt bearbeidet på en eller annen måte. Det gjelder hermetisk frukt (spesielt de som er tilsatt sirup) og de fleste fruktjuicer (med mindre de er ferskpresset!). Rapportene om tørket frukt (som rosiner) er blandede – de inneholder fortsatt næringsstoffer, men har et relativt høyt innhold av kalorier og sukker. Den ideelle frukten er de som er plukket rett fra naturen – bær som blåbær og jordbær er stappfulle av næringsstoffer, fiber og antioksidanter. Disse har til og med blitt knyttet til redusert risiko for hjertesykdommer, type 2-diabetes og sågar mental helse. Det er mye kraft i et lite bær.

GRØNNSAKER

DET KOMMER IKKE SOM NOEN OVERRASKELSE AT FRISKE GRØNNSAKER ER BRA FOR OSS!

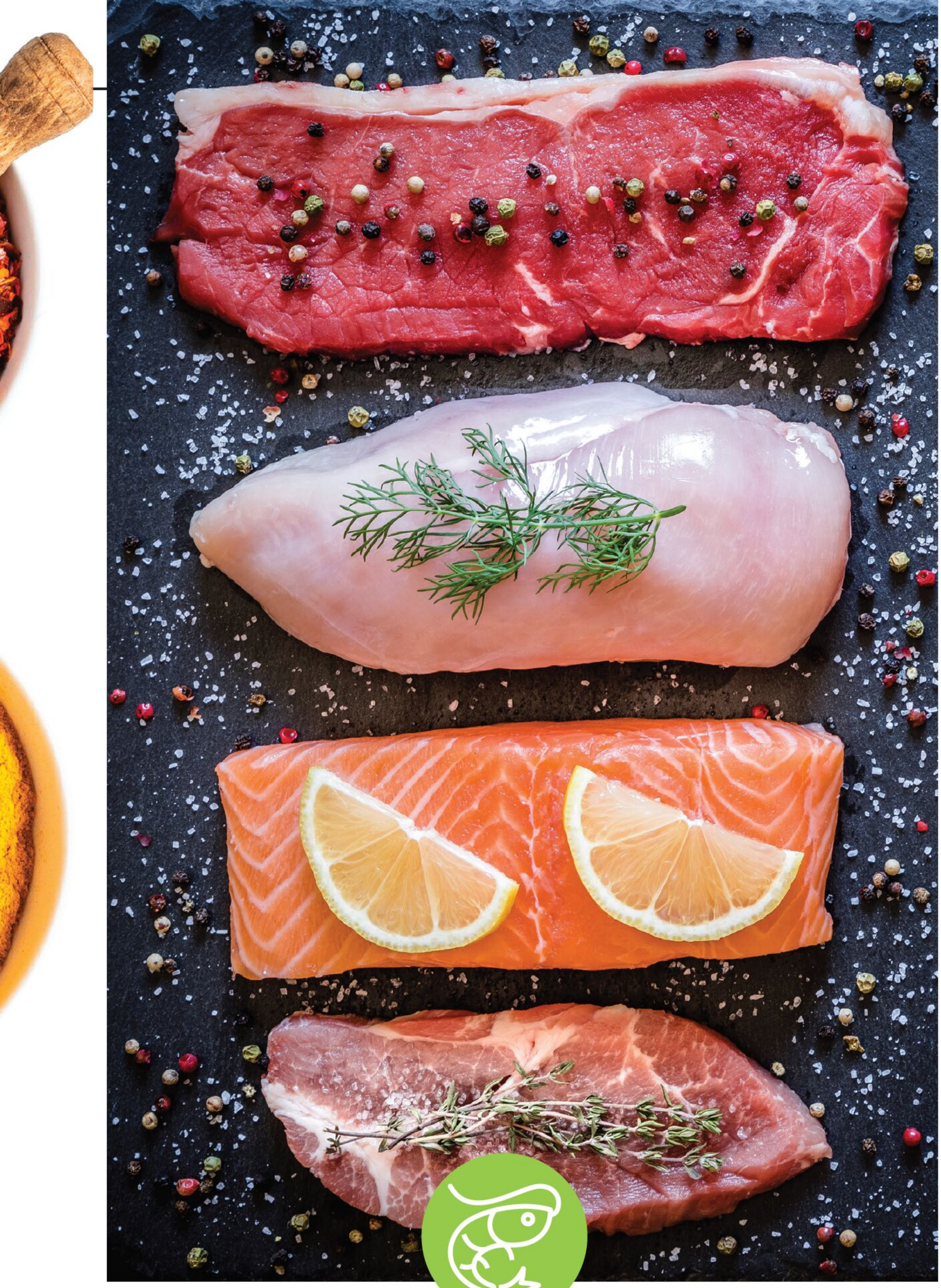
Vi er ikke de første som påpeker at det er sunt å få i seg fem om dagen. Grønnsaker er den velkjente supermatgruppen som tilsynelatende har uendelig mange fordeler – og det beste av alt er at de er helt naturlige. Prioriter ferske grønnsaker fremfor minimalt bearbeidede (som frosne eller ferdig tilberedte), og nyt dem. Prøv å unngå bearbeidede alternativer som hermetiske grønnsaker, men bearbeidede grønnsaker er bedre enn ingen grønnsaker, så hvis du bruker disse alternativene, bør du sjekke etikettene for tilsatt salt, sukker og konserveringsmidler. Det er mye diskusjon om hvilke grønnsaker som er best å ha med i kostholdet. Søtpotet er en god erstatning for vanlige hvite poteter, og en enkelt søtpotet dekker rundt 400 prosent av ditt daglige behov for vitamin A. Grønnsaker i korsblomstfamilien som brokkoli, kål og spirer inneholder høyere nivåer av vitamin A, C, E og K enn de fleste andre grønnsaker. Til syvende og sist vil de beste grønnsakene være de du liker å spise, og som du derfor er mer tilbøyelig til å spise igjen og igjen. Heldigvis finnes det et stort og fargerikt utvalg av grønnsaker, så det er ikke mangel på valgmuligheter.

URTER OG KRYDDER

URTER ER TINGEN. DET ER PÅ TIDE Å PIFFE OPP KOSTHOLDET DITT

Et ubearbeidet kosthold betyr ikke at du må gi avkall på smak. Hvis det enorme utvalget av smaker som er tilgjengelig direkte fra frukt, grønnsaker, kjøtt og annet ikke er nok, finnes det en enkel løsning. Mange urter og krydder er minimalt bearbeidet – om de i det hele tatt er det – og kan brukes til å forbedre rettene dine. Uansett om du ser på ingefær som en urt eller et krydder, er én ting sikkert: Denne smaksrike roten er en superhelt i matverdenen. Ingefærens medisinske egenskaper kan spores tilbake til oldtiden, og den har blitt brukt til å behandle alle slags symptomer. Alt dette er takket være innholdet av stoffet gingerol, som har betennelsesdempende effekter på samme måte som ibuprofen.

Friske urter er en viktig del av et renvarebasert kosthold, og de kan smaksette alt fra tomatsauser til te. Minimalt bearbeidede krydder er vanligvis de du finner hele, rå eller tørkede, for eksempel hel, sort pepper eller hel nellik.



KJØTT OG SJØMAT

VELG KJØTT OG SJØMAT MED OMHU FOR Å MAKSIMERE FORDELENE.

Kjøtt er en viktig proteinkilde og en god kilde til essensielle aminosyrer og vitaminer – inkludert det viktige jernet og vitamin B12. Kjøtt inneholder imidlertid også en høy andel mettet fett, så det er viktig å velge kjøtt med omhu. De offisielle kostholdsrådene anbefaler å begrense inntak av rødt kjøtt og spise minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.

Et enklere valg er ofte fet fisk. Denne supermaten inneholder mye protein uten ulempen med mettet fett. Den er fylt med omega-3-fettsyrer som er knyttet til en rekke overraskende helsefordeler – fra forbedret hjernefunksjon til redusert risiko for leddplager. Laks, makrell og sardiner gir ikke bare næring til kropp og sinn, men de er også smaksrike. Gjør måltidene dine til en opplevelse med fersk fisk som er høstet på forsvarlig vis.

BILDEKILDE © GETTY

MELKE-PRODUKTER

GÅ FOR HELFETE, RENE MEIERIPRODUKTER FOR Å FÅ MEST UT AV DEM.

Noen meieriprodukter er uunngåelig prosesserte, til og med ultraprosesserte, som for eksempel smaksatt yoghurt eller noen bordmargariner. Det betyr imidlertid ikke at du må ligge unna alle meieriprodukter i et renvarebasert kosthold. Noen meieriprodukter, som kumelk, er prosessert (i dette tilfellet pasteurisert) av hygieniske årsaker. Og noen meieriprodukter har en rekke ernæringsmessige fordeler.

De siste årene har det vært mye fokus på tarmhelse, og folk har fått øynene opp for hvor stor betydning en sunn tarm har for kroppen som helhet. Matvarer som gresk yoghurt og kefir inneholder prebiotika og er minimalt bearbeidet. De bidrar til god tarmhelse, samtidig som de er en viktig kilde til kalsium. En sunn tarm har vist seg å være forbundet med redusert risiko for og bedre håndtering av fordøyelsessykdommer som IBS (irritabel tarmsyndrom), og til og med nevrologiske tilstander som Parkinsons sykdom. Velg meieriprodukter som inneholder levende kulturer, som er i slekt med de viktige tarmvennlige mikrobene.





OLIVENOLJE

SELV OM DE FLESTE OLJER REGNES SOM EN BEARBEIDET INGREDIENS, GIR OLIVENOLJE OSS LIKEVEL MANGE FORDELER.

Oljer er i seg selv en bearbeidet ingrediens: Flaskene med vegetabilsk olje har ikke vokst opp av jorden! Det finnes imidlertid en reddende engel, og den heter olivenolje. En basismatvare som har blitt brukt i matlagingen over hele verden siden tidenes morgen – og det med god grunn. Olivenolje er rik på enumettet fett og omega-3-fettsyrer. Den inneholder antioksidanter og har blitt forbundet med en lang rekke helsefordeler, fra kolesterolregulering til redusert risiko for hjerneslag. Den kan også bidra til et mer stabilt humør og bedre mental helse. Det er en ganske imponerende liste med fordeler! Velg jomfruolivenolje der det er mulig, eller enda bedre, extra virgin-varianten. Disse har vært gjennom færre raffineringsprosesser og har derfor høyere nivåer av antioksidanter. De er også nærmere den fruktige, pepperaktige smaken som olivenoljer av høy kvalitet er så elsket for.



BELGFRUKTER

DISSE PROTEINRIKE BELGFRUKTENE ER ET GODT PLANTEBASERT ALTERNATIV FOR BÅDE VEGETARIANERE OG ALTETERE.

Belgfrukter er en familie som omfatter erter, linser, bønner og peanøtter. De har lenge vært den foretrukne proteinkilden for dem som har et kjøttfritt kosthold. De kan selvfølgelig ses på som en kjøtterstatning (bytt ut kjøttdeig med linser i en bolognese, for eksempel), men den unnselige belgfrukten klarer fint å stå på egne ben i en rett.

Belgfrukter er en av de mest fiberrike matvarene, noe som betyr at de er en velsmakende, billig og mettende måte å få en rekke ernæringsmessige fordeler på. Belgfrukter har blitt knyttet til lavere risiko for diabetes, lavere kolesterolnivå, lavere blodtrykk og økt mangfold i tarmfloraen.

Ikke dårlig for en liten bønne! Velg minimalt bearbeidede belgfrukter som ikke er tilsatt ingredienser (som unødvendig salt). Tørkede belgfrukter er ofte billigere, selv om de er raskere å tilberede når de er bløtlagt. Enten du skal lage en vinterlig chiligryte med flere bønner eller en fersk, hjemmelaget hummus, en fyldig linsedaal eller en sommerlig bønnesalat, er belgfrukter en familie du bør gjøre deg kjent med når du vil spise renvarebasert.

BILDEKILDE © GETTY

NØTTER OG FRØ

NATUREN HAR ETT GODT RÅD HVIS DU ER FYSEN: NØTTER OG FRØ! DE ER ET IDEELT MELLOMMÅLTID FOR BÅDE FUGLER OG MENNESKER.

Føler du deg småsulten? Snacks i et renvarebasert kosthold trenger ikke å være kjedelig: Sleng frø og nøtter på godbitene for en sunn boost. Om du gjør alvor av det – strør chiafrø på avokadoen og eggene til frokost eller putter pinjekjerner i salaten – eller om du bare gumler i deg en håndfull nøtter i stedet for en pose chips, er alt bedre enn ingenting. Hvis du velger et variert utvalg og unngår de ferdig saltede, smaksatte eller honningristede variantene, kan du nyte godt av en rekke fordeler. Paranøtter er for eksempel en god kilde til selen, som opprettholder en normalt fungerende skjoldbruskkjertel. Solsikkefrø er fulle av vitamin E. Pistasjnøtter er rike på vitamin B6. Mandler uten overtrekk har betennelsesdempende effekter. Cashewnøtter er rike på magnesium. Som du ser, har disse beskjedne nøttene og frøene mye mer å by på enn deres lille størrelse skulle tilsi!

«Snacks i et renvarebasert kosthold trenger ikke å være kjedelig: Sleng litt frø og nøtter på snacksen din.»

FULLKORN

DET ENKLESTE DU GJØR, ER KANSKJE Å BYTTE TIL FULLKORN

Hvorfor nøye seg med mindre enn hele kornet? Den næringstette klien og kimen i kornet går tapt når vi bearbeider kornet til polert ris, hvitt brød og pasta. Ved å velge fullkornsvarianter av disse matvarene gir vi kroppen en bedre dose næringsstoffer. Det hjelper også at forskjellen mellom fullkorn og bearbeidet korn ofte er åpenbar – ikke kjøp den industribakte loffen på butikken, men heller et mer solid surdeigsbrød. Dropp den vanlige spaghettien og kjøp fullkorn i stedet. Det er enkelt.

Enda bedre er det at du får i deg et enda rikere utvalg av næringsstoffer ved å tilsette visse typer fullkorn i kostholdet. Quinoa inneholder for eksempel ALLE de ni essensielle aminosyrene, og er fullpakket med magnesium, fosfor, mangan og B-vitaminer. Og enda bedre: Quinoa glir sømløst inn i mange av de rettene du allerede elsker – salater og matpakker kan knapt bli sunnere og mer smakfulle.

DEN FULLE SANNHETEN OM FULLKORN

MINDRE PROSESSERTE OG MER NÆRINGSRIKE KORNSORTER ER ET OPPLAGT VALG.

IKKE ALLE KORNSORTER ER LIKE

Først og fremst: Hva er korn? Det finnes to undergrupper av korn: korn og pseudokorn. Korn stammer fra gress (som hvete, bygg og ris), mens pseudokorn stammer fra andre kulturplanter (som quinoa og bokhvete).

Nå som du har forstått hva et korn er, kan vi bryte det ned ytterligere. Det er en enkel forskjell mellom et korn og et fullkorn: Det ene har blitt polert og skallet er fjernet, mens det andre forblir helt.

Alle typer korn starter nemlig livet med tre viktige deler: kliet (skallet), kimen (kjernen) og endospermen (midten). Under bearbeidingen går kli og kime tapt. Det resulterende kornet er riktignok raskere å tilberede, men når vi fjerner disse elementene, fjerner vi også mange av de naturlige fordelene.

EN HEL MASSE FORDELER

Ved å velge fullkorn får du tilbake kliet og kimen: Disse elementene gir oss store næringsverdier.

Kli er selvfølgelig kjent for sin fiberrike natur. Det er også en nøkkelfaktor som gjør at fullkorn frigjør sukkeret langsommere. Det betyr at du slipper å få blodsukkerstigninger, og at du holder deg mett lenger. Si farvel til det irriterende søtsuget!

Fullkornsprodukter er fulle av vitaminer og antioksidanter. Raffinerte kornprodukter er ofte tilsatt vitaminer på kunstig vis, om enn i lavere nivåer enn det som finnes naturlig i fullkorn. Hvis du vil ha hele pakken med B-vitaminer, E-vitaminer, kalsium og jern, bør du gå for fullkorn.

ET VELSMAKENDE BYTTE

Noen ganger kan det føles som at jo bedre noe er for deg, desto mindre vil du like smaken. Med fullkorn kan dette ikke være lenger fra sannheten. Sammenlignet med sine bearbeidede ekvivalenter, som er kjedelige og intetsigende, har fullkorn en særegen nydelig smak.

Siden mange av oss har bearbeidede kornprodukter som en del av de vanlige måltidene våre, bør dette være enkelt å bytte i hverdagen. Å velge fullkornspasta, -ris eller grovt brød i stedet for fint er den enkleste måten å optimalisere middagsklassikerne på. Disse små, men effektive oppgraderingene vil ha en varig effekt på helsen din.





MÅ VI BEKJEMPE FETT?

Fett kan virke som en fiende når du prøver å gå ned i vekt, men fett er ikke bare viktig for et sunt kosthold, det kan også bidra til både fysisk og psykisk velvære.

TEKST JAMIE FRIER

BILDEKILDE © GETTY

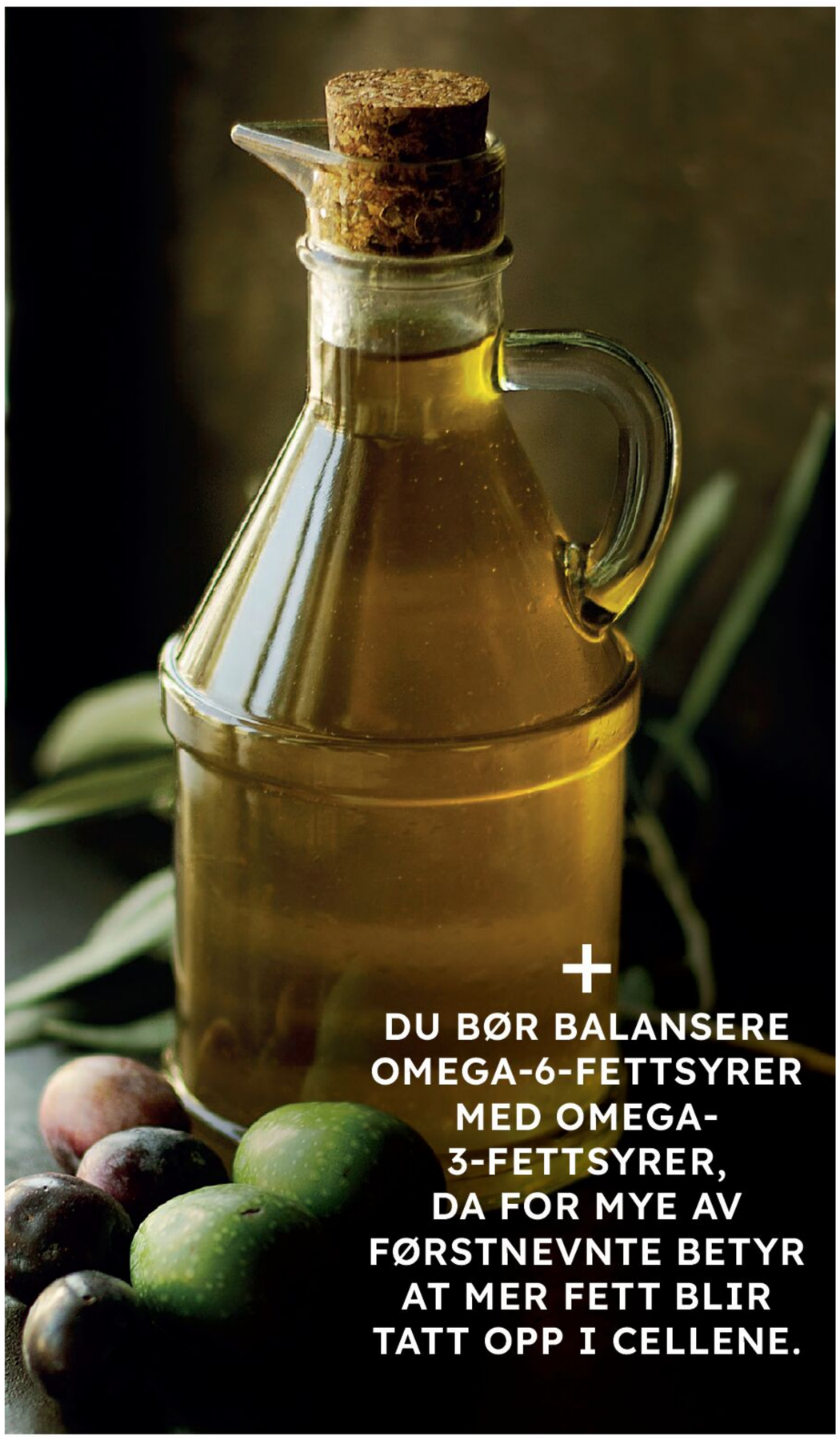
FETT NOK

Fett. Bare ordet gir assosiasjoner til fedmeepidemier, hvite, klissete klumper på rått kjøtt eller fett som drypper av en kebab. Vi har gjennom hele livet blitt opplært til å tro at fett er en dårlig ting; det vil gjøre oss overvektige, gi oss hjerte-karsykdommer og ha en negativ innvirkning på hverdagen vår.

Det er kanskje tilfelle for dem som ofte spiser fettrik mat som pommes frites, fritert bakst og kaker. Men en rimelig mengde fett i et balansert kosthold er ikke bare ufarlig, det er faktisk helt avgjørende for at mange viktige kroppsfunksjoner skal fungere optimalt.

Det anbefales at rundt 25-30 prosent av de daglige kaloriene kommer fra fett, men ikke forveksle det med 25–30 prosent av det daglige inntaket av mat. Fett er ganske kaloririkt, så du får i deg mye mer kalorier fra en sjokoladeplate enn fra en tallerken full av grønnsaker. Fett har kanskje blitt demonisert av kostholdseksperter, media og politikere, men du bør absolutt ikke kutte det helt ut av kostholdet ditt. Det er bare viktig å vite hvilket fett du spiser, hvor mye og hvor ofte. Og husk – du dør ikke av en pose potetgull i ny og ne.





BILDEKILDE, ØVERST TIL HØYRE © UNSPLASH / ROBERTA SORGE

VITENSKAPEN OM FETT

Ok, la oss dykke ned i vitenskapen om fettet. Hva er egentlig fett? Fett er lipidmolekyler som ikke oppløses i vann, og som finnes i tre former: mettet fett, umettet fett og transfett. Så hva er forskjellen mellom dem? Fettmolekyler består av glyserol og fettsyrer. Fettsyrene kan enten være helt omgitt av hydrogenatomer (mettede) eller inneholde en dobbeltbinding som skaper et mellomrom i molekylene (umettede). Molekyler som inneholder én dobbeltbinding, er enumettede, mens molekyler med flere dobbeltbindinger er flerumettede.

Jo flere bindinger, jo flere mellomrom mellom hydrogenatomene, og jo lettere er det for kroppen å bryte ned molekylene og ta dem opp i blodet. Mettet fett er vanskeligere å bryte ned, og i stedet klistrer det seg til blodårene og skaper blokkeringer. Et for høyt inntak av denne typen fett er farlig for helsen din.

Fettmolekyler er avgjørende for at kroppen skal fungere normalt, ettersom de absorberer vitamin A, D og E, og er den eneste måten vi mennesker kan få disse vitaminene inn i blodomløpet på. Fettmolekyler brukes også til å bygge opp cellevegger og forsyne kroppen med rask energi. Alt dette er ganske nyttig, ikke sant? Jo, og det er her vi kommer til kjernen i fettproblematikken.
Riktig mengde og riktig type fett utfører nyttige oppgaver i kroppen. Men hvis du inntar mer fett enn det du kan bruke, omdannes det til fettceller, som i sin tur gir seg utslag i fedme og tette blodårer. Så kort sagt er fett viktig for at kroppen skal fungere, det kommer bare an på om du får i deg riktig mengde og riktig type.

IKKE ETT FETT

Vi har allerede nevnt de fem typene fett som finnes: mettet, umettet, flerumettet, enumettet og transfett.

«Riktig mengde og riktig type fett utfører kroppens viktige oppgaver.»

Enkelt sagt er umettet fett det beste for deg (flerumettet fett slår ut enumettet i kampen om tittelen som fettets konge). Mettet fett er ikke bra, men kan være en del av et sunt kosthold. Transfett bør unngås så langt det er mulig.

Umettet fett finnes i vegetabilske oljer, avokado, nøtter og fet fisk. Den enkleste måten å kjenne igjen umettet fett på, er at det som regel er flytende ved romtemperatur. Selv om nøtter og avokado er faste, kan man ikke se oljen i dem, fordi det er væsken i matvaren.

Mettet fett er som regel fast ved romtemperatur, for eksempel smør, baconfett eller ost.

Transfett er kunstig fremstilt fett som kommer fra hydrogenering av flytende fett som blir til herdet mettet fett. Som vi allerede vet, er for mange hydrogenatomer dårlig nytt for fettmolekylene, så det å øke antallet hydrogenatomer på kunstig vis skaper noen ganske store faresignaler for arteriene våre. Transfett finnes i smultringer, pizza og bakverk, men forekommer også naturlig i små doser i rødt kjøtt. Heldigvis er det lite transfett i norske matvarer.

ALT MED MÅTE

For mye herdet mettet fett i kostholdet øker mengden dårlig kolesterol i kroppen, noe som kan føre til økt risiko for hjerteinfarkt og hjerneslag. Det viktige her er «for mye». Menneskekroppen er mer enn i stand til å bryte ned mettet fett – det tar bare litt lenger tid og krever litt mer arbeid enn umettet fett. De offisielle kostrådene anbefaler å velge planteoljer med umettet fett og myk margarin laget av disse, fremfor smør, smørblandinger, hard margarin og tropiske oljer som palme- og kokosolje.

Transfett er klassens versting. Det er imidlertid svært få matvarer som inneholder mer enn et halvt gram av dette stoffet, så du gjøre en kraftig innsats før alarmklokkene begynner å ringe.

Så med mindre du pleier å spise pommes frites til frokost, potetgull til lunsj og en hamburger med pommes frites til middag, bør du ikke bekymre deg for så mye.

BYTT TIL DET BEDRE

Når det er sagt, hvis du ønsker å gjøre sunne endringer, er det beste du kan gjøre å bytte ut noe av det mettede fettet i kostholdet ditt med umettet. Hvis du dropper søppelmaten og bytter den ut med mat som inneholder mye umettet fett, vil du drastisk redusere mengden fett du spiser, i tillegg til at du får i deg fett som hjelper kroppen din i stedet for å hemme den.

Som du vil se senere, har ulike matoljer ulike helsefordeler. Solsikkeolje og rapsolje er blant de sunneste fordi de inneholder flerumettet fett, mens kokosolje har et høyt innhold av mettet fett. Det betyr også at du kan bruke litt mer i matlagingen, men ikke glem at selv godt, flerumettet fett til syvende og sist fortsatt er fett, inneholder en god del kalorier og vil bli til kroppsfett hvis det ikke brukes – så ikke bruk solsikkeolje som en unnskyldning for å smøre wokretten din inn i olje. En spiseskje er som regel mer enn nok til de fleste retter. Det handler bare om å finne den rette balansen, slik at du kan nyte en godbit i ny og ne uten å gå over grensen. Uansett hva målet ditt er når det gjelder sunn mat, vil det å bytte ut noe mettet fett med umettet fett gi deg fordeler, eller du vil kunne nyte det du liker uten å få dårlig samvittighet.

SUPERFETT

Vi har allerede vært inne på at flerumettet fett er den beste typen fett, som er lett å bryte ned i kroppen og fyller en nyttig funksjon. Så hva er de beste kildene til dette fettet?

Fet fisk er en skikkelig vinner her, for eksempel makrell, ørret, laks og sardiner. Disse er ikke bare fulle av flerumettet fett, men også omega-3- og omega-6-fett, som kroppen vår ikke kan produsere naturlig. Disse fettsyrene kan gi bedre bevegelighet i leddene, forebygge leddgikt og senke kolesterolnivået. Fet fisk gir kroppen en trippel effekt: den gir omega-fett, andre gunstige flerumettede fettsyrer og er kort og godt en næringsrik matvare som ikke er full av mettet fett. I dag anbefales det at du spiser minst én porsjon fet fisk i uken.

Hvis du ikke er så begeistret for fisk, kan du få i deg flerumettede fettsyrer fra nøtter og frø. Valnøtter og solsikkefrø er best her, og de er ideelle som mellommåltider.

Enumettede fettsyrer er også bra for deg. Disse finner du i matvarer som avokado, men pass deg for produkter som guacamole, som kan skjuler noe mettet fett hvis den er blandet med rømme. Så hvis du liker å spise frokost ute, kan kanskje most avokado på ristet, grovt brød erstatte en fettrik bacon-frokost. Peanøtter og mandler er også gode kilder til enumettede fettsyrer. I utgangspunktet er det slik at hvis maten er naturlig og, med unntak av fet fisk, ikke kommer fra dyr, er sjansen stor for at maten enten inneholder lite fett eller en av de gode fettsyrene. Dette betyr ikke at den eneste måten å leve sunt på er å bli fullstendig veganer eller pescetarianer.

Men det betyr at for å få en bedre og sunnere livsstil er naturlig ren mat mye bedre for deg enn bearbeidet mat.





BILDEKILDE © GETTY

DÅRLIGE VALG

Nå som du vet hvilke matvarer som er bra for deg, er det på tide å se på den andre siden av medaljen. Vi vil understreke med en gang at du ikke trenger å ha som mål å forby fet mat. Selv om vi peker ut matvarer som er bedre eller verre for helsen, må vi også erkjenne at vi av og til vil ha lyst på en iskrem på stranden eller en baconburger. Dessverre er det ofte slik at det som er verst for oss, ofte er det som smaker best, og det å fornekte søtsuget kan føre til dårlige vaner og kanskje til og med spiseforstyrrelser. Følgende matvarer er ikke forbudt, men det anbefales at du begrenser inntaket og bytter til et bedre alternativ når du kan.

Så hvilke matvarer er fulle av mettet fett eller til og med det fryktede transfettet? Først tar vi en titt på rødt kjøtt. Svinekjøtt, bacon, storfekjøtt og lammekjøtt har striper av mettet fett, og ofte består svoren av rent mettet fett. Sprøstekt baconsvor og bacon er kanskje utrolig godt, men det er akkurat den typen fett som er vanskelig å bryte ned i kroppen, som øker kolesterolnivået og som blir omdannet til fettceller i stedet for å bli brukt til noe nyttig og bra. Det inneholder også en liten mengde naturlig forekommende transfett – mellom 3-10 prosent i lam og storfekjøtt. Lammekjøtt er et av de feteste kjøttslagene, etterfulgt av storfekjøtt og svinekjøtt, så prøv å begrense mengden du spiser av disse kjøttslagene, eller prøv å fjerne så mye fett som mulig før du spiser dem. Hvis du heller av fettet fra kjøttdeigen etter tilberedning, får du en sunnere og magrere bolognese, men ikke føl at du må fjerne alt. Smak og nytelse er også viktig i et balansert kosthold. Hvis du ønsker å bytte ut kjøtt, er kylling og kalkun mye magrere kjøtt, mens grønnsaker som sopp, squash eller søtpotet kan være gode erstatninger for kjøtt.

Meieriprodukter er en annen matvare som inneholder mye mettet fett. Ost, fløte, helmelk og smør har alle helsemessige fordeler når det gjelder kalsium og protein, men de har også sine åpenbare ulemper. Prøv å bytte ut helmelk med lettmelk, velg matfløte i stedet for kremfløte, og vær fornuftig med porsjonene. Nøttemelk kan også være en god erstatning hvis du ønsker å kutte ned på inntaket av meieriprodukter.

I dag er det ikke så mange matvarer som inneholder transfett som tidligere,



OLJEFAKTA

EN OLJE ER IKKE EN OLJE. HER ER EN OVERSIKT OVER HVILKE MATOLJER SOM ER BEST FOR ET SUNT KOSTHOLD.

Extra virgin olivenolje

Olivenolje er både sunt og lett tilgjengelig. Olivenolje har et av de høyeste nivåene av enumettet fett, og «extra virgin » betyr at den er mindre bearbeidet.

Druekjerneolje

Ikke bare er vin deilig, men et biprodukt fra vinproduksjon er druekjerneolje. Denne oljen har det høyeste innholdet av flerumettet fett av alle oljer. Den nøtteaktige smaken passer godt til salater.

Avokadoolje

Avokado er sunt, og oljen inneholder også mye enumettede fettsyrer. Den har også et høyt røykpunkt, og er dermed en av de beste oljene for matlaging ved høye temperaturer.

Vegetabilsk olje

Vegetabilsk olje er en blanding av en rekke plantebaserte oljer - blant annet raps-, soya- og solsikkeolje. Den er rimelig sunn, avhengig av blandingsforholdet.

ettersom myndighetene har slått ned på bruken av transfett. Hydrogenerte vegetabilske oljer brukes imidlertid fortsatt som billige smørerstatninger i bakverk, margarin og fritert mat. Som allerede nevnt er det ganske vanskelig å komme opp i et helsefarlig daglig inntak, men hvis du opplever at du spiser mye stekt eller bearbeidet mat, kan det være verdt å kutte ned på inntaket eller bytte det ut med et sunnere alternativ der det er mulig.

LES PÅ PAKKEN

For å holde et øye med fettinntaket, er merking ekstremt viktig. I stedet for å pugge hvilke matvarer som inneholder mye fett, er listen over næringsinnholdet din venn. På emballasjen til matvarer skal det ikke bare stå hvor mye fett de inneholder, men også hvor mye av fettet som består av mettet fett. Det er også verdt å merke seg at alle produkter som inneholder mindre enn 0,5 gram transfett, kan angis som 0 g i næringsinnholdet, så vær alltid oppmerksom på at det kan være spor av transfett i måltidene dine. se også etter Nøkkelhullet – dette er matvarer som har mer fiber og fullkorn, og mindre mettet fett, sukker og salt. Så selv om denne merkingen er veiledende, bør du ikke se deg blind på tallene. Vi vil ikke råde deg til å leve livet ditt etter tall og prosenter, men et raskt blikk på næringsinnholdet gir deg en pekepinn på eventuelt skjult fettinnhold. Enkelte matvarer kan inneholde mye mer fett enn du kanskje tror, for eksempel coleslaw, rosiner med yoghurttrekk og melkevarianter.



LEV GODT

Som nevnt tidligere, er det ikke meningen at du skal avstå fra fett. Rent biologisk sett er umettet fett helt avgjørende for at kroppen din skal fungere sunt. Selv en viss mengde mettet fett kan være gunstig, ettersom vi trenger fett for å få energi. Men også fra et sunt kostholdsperspektiv kommer man langt med litt fett. Fett gir maten smak. Hvis du tillater deg å unne deg en godbit her og der, kan det faktisk bygge opp under den sunne livsstilen din. Hvis du anerkjenner lysten, kan det holde deg på sporet av et sunt kosthold, mens fullstendig fornektelse kan føre til at du gir opp og begynner å spise for mye. I bunn og grunn sier vi at du skal lytte til kroppen din. Fokuser på å få mest mulig av fettinntaket fra umettede kilder, som fet fisk, avokado og nøtter, prøv å kutte ut så mye som mulig av mettet fett og transfett, som fett kjøtt, sukkerholdige desserter og helfete meieriprodukter, og gi deg selv lov til å unne deg noe godt i ny og ne, slik at du kan nyte livet. Som på så mange andre områder i livet er kunnskap og måtehold nøkkelen.

Peanøttolje

Peanøttolje er ideell til wokmat fordi den har en distinkt smak og steker godt ved høy varme. Den er også full av enumettet fett, men for mye omega-6 uten omega-3 er risikabelt.

Kokosolje

Kokosolje er den oljen som inneholder desidert mest mettet fett. Den har imidlertid helsemessige fordeler i form av kolesterolreduserende fettsyrer og fettforbrennende egenskaper.

Maisolje

Maisolje er en av de mest høyprosesserte oljene, ettersom det krever mye arbeid å utvinne olje fra mais. Den er imidlertid full av flerumettede fettsyrer, omega-6, vitamin E og fytosteroler.

Mandelolje

Mandelolje er en av de minst bearbeidede oljene på markedet, noe som betyr at den er fullpakket med naturlige næringsstoffer. Den er også full av omega-3, noe som er sjeldent blant oljer.

Solsikkeolje

Solsikkeolje er relativt nøytral på smak, noe som gjør den ganske allsidig. Den har et av de høyeste nivåene av omega-6 flerumettede fettsyrer og et av de laveste nivåene av mettet fett.

Linfrøolje

Denne oljen er best å bruke kald i smoothies og på salater, og den inneholder ikke bare det flyktige omega-3-stoffet, den sies også å bidra til å redusere symptomer på leddgikt. Oljen har en ren og nøtteaktig smak.

BILDEKILDE © GETTY



FARLIGE *FRISTELSER*

For mye søtsaker er ikke godt, hverken for kropp eller sinn.

TEKST VICTORIA WILLIAMS

BILDEKILDE © GETTY

HVOR MYE SUKKER ER FOR MYE?

Sukker forekommer naturlig i små mengder i matvarer som frukt, grønnsaker og melk, sammen med andre nyttige næringsstoffer. Kroppen vår bryter ned dette sukkeret for å få energi, og mat med naturlig sukker ser ikke ut til å gjøre særlig skade. Det er når vi har et kosthold full av raffinert sukker og får i oss mer enn vi kan bruke, at vi begynner å se de negative helseeffektene. Dette er sukker som tilsettes maten for å forbedre smaken eller forlenge holdbarheten, samt sukker som finnes i sirup, honning og fruktjuice – kort sagt sukker som på en eller annen måte har blitt raffinert eller frigjort fra cellene i organismen de ble skapt i.

Matvarer som naturlig inneholder uraffinert sukker, inneholder også viktige vitaminer og mineraler, mens tilsatt sukker ikke gir annet enn ekstra energi. I dag anbefales det at tilsatt sukker ikke bør utgjøre mer enn fem prosent av en voksens daglige kaloriinntak, noe som tilsvarer ca. 30 gram om dagen, eller omtrent sju sukkerbiter. Undersøkelser viser imidlertid at en gjennomsnittlig voksen i Norge får i seg dobbelt så mye hver dag. Retningslinjene for barn mellom fire og seks år tilsier at de ikke bør få i seg mer enn 19 gram tilsatt sukker om dagen, noe som tilsvarer fem sukkerbiter.

Mange tror at brunt sukker, sirup og nektar er bedre for kroppen enn hvitt sukker, men eksperter mener at det ikke finnes noe som heter «godt» eller «dårlig» når det gjelder tilsatt sukker. Noen former for sukker eller naturlige søtningsmidler kan være mindre bearbeidet eller inneholde små mengder vitaminer og mineraler, men til syvende og sist kan de forårsake like mye skade.



SLIK PÅVIRKER SUKKER KROPPEN

Enkle sukkerarter er de mest grunnleggende karbohydratene, som består av bare ett eller to sukkermolekyler. Dette er sukkerarter med navn som slutter på «-ose», som glukose, sukrose, dekstrose og fruktose. Sukrose utvinnes fra sukkerrør og sukkerroer, og dette er sukkeret du finner i de tradisjonelle sukkerposene på butikken. Fruktose omtales ofte som fruktsukker, ettersom det forekommer naturlig i frukt og rotgrønnsaker, men det kan også utvinnes fra mais, sukkerrør og sukkerroer og tilsettes andre matvarer.

Enkle sukkerarter, også kjent som monosakkarider (ett sukkermolekyl) og disakkarider (to sukkermolekyler), fordøyes svært raskt. Alle karbohydrater brytes til slutt ned til monosakkarid-glukose for å gi kroppen energi, men jo mindre molekylet er, desto kortere tid tar det. Den raske fordøyelsen betyr at inntak av tilsatte enkle sukkerarter raskt øker blodsukkernivået. Bukspyttkjertelen frigjør hormonet insulin for å hjelpe cellene rundt om i kroppen med å absorbere glukosemolekylene. Dette fører til en plutselig energiinnsprøytning, og deretter et fall når sukkeret er brukt opp. Jo høyere energitoppen er, desto større blir krasjet på den andre siden.

Sukkerholdig mat gjør at hormonet dopamin strømmer til hjernen, på samme måte som rusen man får av vanedannende stoffer. Sukker stimulerer den mesolimbiske banen, en «belønningsbane» i hjernen som forsterker visse former for atferd. Før i tiden kan dette ha hjulpet våre forfedre med å lære seg hvilke frukter og bær som var modne, men med sukker i så mye av maten vår i dag betyr det at vi trenger mer og mer av det for å oppnå den tilfredse følelsen.

«Noen få enkle endringer kan bidra betydelig til å redusere inntaket av tilsatt sukker.»

HVILKE SKADER FORÅRSAKER SUKKER?

De fleste vet at for mye sukker er skadelig for tennene, fordi det gir næring til bakterier i munnen som produserer syrer og forårsaker tannråte og hull i tennene. De andre helseeffektene er imidlertid mindre kjent. Matvarer med høyt sukkerinnhold inneholder vanligvis mye kalorier, så et kosthold fullt av sukkerholdige måltider og snacks kan raskt føre til vektøkning. Denne vektøkningen og kalorioverskuddet belaster organene. Når kroppen har mer energi enn den trenger, lagrer den overskuddet som fett – en taktikk som hjalp våre forfedre med å overleve sult og matmangel.

Langvarig økning i kroppsfett og forhøyet blodsukker er forbundet med tilstander som diabetes, inflammasjon og fedme. En 15-årig studie i USA viste at personer som spiste mye tilsatt sukker, hadde langt større risiko for å dø av hjertesvikt enn de som fikk mer enn 90 prosent av kaloriene sine fra andre kilder. Leveren tar også skade av for mye tilsatt sukker; i likhet med alkohol brytes sukker – særlig fruktose – ned og omdannes i leveren, og hvis organet får for mye å gjøre, kan det bli utslitt.

Kroppen forandrer seg naturlig etter hvert som vi blir eldre, fordi prosessene som foregår i cellene våre blir mindre effektive, og cellene selv akkumulerer skader over tid. Faktorer som røyking og soleksponering kan fremskynde aldringen, og det samme kan inflammasjon og en prosess som kalles glykering. Glykering oppstår når sukkermolekyler reagerer med proteiner og fett i kroppen og danner produkter som kalles AGE-er (Advanced Glycation End Products). Når disse AGE-ene akkumuleres, fører de til at hud og vev mister sin elastisitet. Glykering forekommer hos alle mennesker, uansett kosthold, men for mye sukker kan øke forekomster av disse reaksjonene og føre til tidlig utvikling av rynker og matt hud.

I tillegg til den fysiske helsen kan sukker påvirke den psykiske helsen. Studier har vist at personer som spiser mye sukker, har større risiko for å utvikle depresjon, og høyt sukkerinntak har også blitt knyttet til forverring av angstsymptomer. Selv om den nøyaktige mekanismen ikke er helt klarlagt, tror man at høyt blodsukkernivå forårsaker betennelse i nevroner (celler i hjernen som transporterer signaler), noe som til slutt fører til celleskader. Personer som lider av nedstemthet kan ty til søt mat for å føle seg bedre, men dette gjør bare problemet verre.



BILDEKILDE: GETTY



+

DET ER IKKE BARE SUKKERHOLDIG MAT SOM FORÅRSAKER SKADE – HUSK OGSÅ Å TENKE PÅ HVA DU DRIKKER.



BILDEKILDE © GETTY

HVILKET SUKKER?

DET FINNES SÅ MANGE ULIKE TYPER SUKKER AT DET KAN VÆRE VANSKELIG Å BESTEMME SEG FOR HVILKEN TYPE MAN SKAL BRUKE.

Finmalt sukker

Dette er sukker som er litt finere malt som ofte brukes i bakst. Det er et rent karbohydrat og har ingen reell næringsverdi.

Strøsukker

Strøsukker er også raffinert hvitt sukker som ikke inneholder vitaminer eller mineraler. Vanlig sukker som ofte brukes i matlaging eller drysses over grøt.

Lønnesirup

Denne søte sirupen lages av sevjen fra lønnetrær og inneholder mineraler som sink og mangan, men består fortsatt av 95 % sukrose.

Honning

Mange velger honning på grunn av den særegne smaken. Honning er søtere og inneholder flere kalorier per teskje enn strøsukker, så bruk det sparsomt.

Sirup

Sirup er et biprodukt fra raffinering av sukkerrør. Den har et lavere sukkerinnhold enn raffinert sukker og inneholder noen få vitaminer og mineraler.

Brunt sukker

Brunt sukker inneholder litt færre kalorier enn hvitt sukker, men er ernæringsmessig likt. Begge sukkerartene kommer fra samme plante, men smaker ganske forskjellig.

Daddelsukker

Daddelsukker er laget av malte, tørkede dadler og gir en karamellaktig smak til bakst, og har litt høyere næringsinnhold enn strøsukker.

SLIK KUTTER DU NED PÅ SUKKERET

Den beste måten å kontrollere sukkerinnholdet i kostholdet på er å lage mat fra bunnen av når det er mulig. Selv om ferdigretter og bearbeidede matvarer kan være mer praktisk, er de ofte tilsatt sukker. Ved å lage mat hjemme vet du nøyaktig hva måltidene dine inneholder, og du kan kontrollere sukkerinnholdet. Prøv å bruke hele frukter og grønnsaker der det er mulig, og når du kjøper ferdigpakkede matvarer, bør du sjekke ingrediensene på pakken nøye.

Næringsinnholdet på baksiden av matemballasjen forteller deg ikke hvor mye sukker som er tilsatt og hvor mye som kommer fra melk, frukt og grønnsaker, men kolonnen «karbohydrater, hvorav sukker» vil fortelle deg det totale sukkerinnholdet. Hvis et produkt inneholder mer enn 22,5 gram per 100 gram eller 27 gram per porsjon, regnes det som et produkt med høyt sukkerinnhold. Bruk dette til å sammenligne ulike versjoner av samme produkt, og velg det merket med lavest sukkerinnhold hvis alle de andre ingrediensene er like.

Det kan også være nyttig å sammenligne lignende produkter; alt sukkeret i vanlig naturell yoghurt kommer fra melk, så ved å trekke denne verdien fra sukkerinnholdet i en smaksatt yoghurt kan du anslå hvor mye som er tilsatt. Noen produkter har «uten tilsatt sukker» på emballasjen, noe som noen ganger kan indikere et sunnere alternativ, men sjekk nøye at produsentene ikke har kompensert for det reduserte sukkerinnholdet med ekstra salt eller søtningsmidler.

Noen få, enkle bytter kan bidra til å redusere inntaket av tilsatt sukker betraktelig. Hvis du vanligvis starter dagen med en prosessert frokostblanding og ristet loff med syltetøy, kan du bytte til en grovre granoøablanding eller havregrøt med bær etterfulgt av en skive ristet grovbrød toppet med syltetøy med mindre sukkerinnhold eller bananskiver og kanel. Spis frukt etter middagen i stedet for kake og dessert, eller la sukkerholdige desserter være forbeholdt helgen. Hvis du småspiser eller spiser søtt sent på kvelden, vil du sannsynligvis oppleve en energitopp akkurat når du prøver å sovne. I stedet for å roe ned og slappe av vil du føle deg lys våken og rastløs. For å få en bedre natts søvn bør du prøve å unngå sukkerholdig mat og drikke i flere timer før du legger deg.

Drikkevarer er blant de største synderne når det gjelder skjult sukker. Det er velkjent at brus kan skade tennene, men andre drikkevarer kan inneholde minst like mye sukker. Vann med smak, fruktjuice, smoothies og sportsdrikker – selv de som markedsføres som helsedrikker

«De fleste vet at for mye sukker er dårlig for tennene, men de andre helseeffektene er mindre kjent.»



BILDEKILDE © GETTY

– inneholder ofte mye sukker. En skje sukker i en kopp te eller kaffe virker kanskje ikke så mye, men det blir fort mye hvis du drikker flere varme drikker hver dag. En enkel måte å kutte ned på sukkerinntaket på er å begrense disse sukkerholdige drikkene og holde seg til vann og urtete. Vann trenger ikke å være kjedelig – tilsett litt sitronsaft, en skive agurk eller litt fruktjuice for smakens skyld.

Hvis du trenger energi, bør du unngå å ty til sukkerholdig snacks som sjokolade og kjeks, for du kan fort havne i en syklus med sukkerdrevne energitopper og -fall. I stedet bør du planlegge og spise mer komplekse karbohydrater når du vet at du kommer til å trenge en ekstra boost. Stivelsesrike matvarer som fullkornsbrød, poteter, brun ris og bønner tar mye lenger tid å fordøye, så de gir en langsom og jevn frigjøring av energi over flere timer.

Selv om det kan være fristende å spise opp en hel godteripose eller en eske sjokolade på én gang når du har lyst på noe godt, bør du være oppmerksom på den anbefalte porsjonsstørrelsen på pakken. Disse forslagene føles ofte veldig små, men det er som regel fordi disse godbitene inneholder ekstremt mye sukker. Legg den anbefalte porsjonen på en tallerken eller i en bolle, og legg bort resten av pakken slik at du ikke fortsetter å dytte i deg uten å legge merke til hvor mye du spiser. Hvis du ikke stoler på at du klarer å holde deg til denne porsjonen, kan du be noen om å gjemme pakken. Det kan virke som et drastisk tiltak, men det er altfor lett å snike seg til skapet for å hente «bare et par til» helt til det ikke er mer igjen.

Å kutte ned på tilsatt sukker er et viktig valg for kroppen din, men det er ikke lett hvis du har blitt vant til et kosthold med mye sukker. Søtsuget kan komme raskt, og det kan være vanskelig å tenke på noe annet enn kake og søte kopper med te. Sørg for at du spiser mettende og næringsrike måltider for å opprettholde energinivået, og drikk rikelig med vann. Begrens mellommåltidene til sunnere matvarer som frukt og nøtter. Hvis søtsuget kommer når du kjeder deg, kan du ta en rask spasertur eller finne en annen måte å distrahere deg selv på – du vil snart slutte å forbinde rolige stunder med lysten til å småspise.



DET SKJULTE SUKKERET

DET ER SOM REGEL LETT Å SE NÅR MAT OG DRIKKE INNEHOLDER SUKKER, MEN IKKE ALLTID …

Suppe
En boks ferdigsuppe kan inneholde 20 g sukker – det tilsvarer fem sukkerbiter, eller to tredjedeler av det anbefalte daglige inntaket. Lag din egen suppe!

Yoghurt med lavt fettinnhold
Sjekk etikettene på yoghurt uten fett; til tross for at de markedsføres som sunne valg, kan de inneholde opptil 19 g sukker per porsjon.

Granolabarer
Noen granola- eller mellombarer inneholder så mye som 15 g tilsatt sukker. Spis to, og du har fått i deg det anbefalte sukkerinntaket for dagen.

Dressinger
Det er rundt 4 g, eller én sukkerbit, i en porsjon ketsjup som du tilsetter middagen – det tilsvarer 13 % av det anbefalte daglige inntaket.

Smaksatt kaffe
Hvis du bestiller en stor kaffe med sirup og kremfløte, kan du fort drikke hele 25 g tilsatt sukker.



HVOR MYE SALT ER DET TRYGT Å SPISE?

Salt er et næringsstoff kroppen vår trenger, men for mye salt kan føre til alvorlige helseproblemer, som for eksempel høyt blodtrykk.

TEKST JILL ROBINSON



BILDEKILDE © GETTY

Enten det er salt på kinopopkornet, salt på pommes fritesen og i posen med potetgull – salt er noe mange av oss higer etter.

Selv om vi definitivt trenger salt i kostholdet vårt, kan for mye salt føre til alvorlige helseproblemer. La oss finne ut hvor mye salt du bør få i deg, og hva du skal gjøre hvis du tror du får i deg for mye.

«Ifølge kostrådene bør vi maksimalt få i oss 5–6 gram salt daglig.»

SPISER DU FOR MYE?

Norske helsemyndigheter anbefaler at voksne ikke bør spise mer enn seks gram salt om dagen, noe som tilsvarer en teskje. For barn varierer mengden avhengig av alder, der barn i alderen ett til tre år kan få to gram om dagen, mens eldre barn i alderen sju til ti år kan få opptil fem gram om dagen.

På noen matvaredeklarasjoner står det bare oppgitt natriuminnhold, som ikke må forveksles med salt. For å regne om natrium til salt må du multiplisere natriummengden med 2,5, og voksne bør ikke spise mer enn 2,4 gram natrium per dag, ettersom det tilsvarer den anbefalte retningslinjen på seks gram salt. Selv om det er viktig å passe på at du ikke får i deg for mye salt, kan det også være skadelig å få i seg for lite salt.

En studie viste at personer som fikk i seg mindre enn 3000 mg (tre gram) natrium per dag, hadde større sannsynlighet for å få hjertesykdom sammenlignet med personer som fikk i seg rundt det anbefalte inntaket på 4000–5000 mg (fire til fem gram).

De som fikk i seg mindre enn tre gram, fikk også dårligere helse enn de som fikk i seg sju gram.

HELSEEFFEKTER AV FOR MYE SALT

Høyt blodtrykk er et av de viktigste helseproblemene som forårsakes av for mye salt. Salt får kroppen til å holde på vann, så hvis du spiser for mye av det, vil det ekstra vannet som lagres i kroppen øke blodtrykket.

Jo høyere blodtrykket er, desto større blir belastningen på hjertet, blodårene, nyrene og hjernen. Dette kan gjøre en person mer utsatt for hjerteinfarkt, slag, demens og nyresykdom. Vannansamlinger forårsaket av et høyt saltinntak kan også føre til hevelser rundt knær, føtter og til og med hender. Bearbeidet kjøtt som bacon og pølser kan også være skadelig for magen på grunn av det høye saltinnholdet og det skjulte fettet.

BILDEKILDE © GETTY

SALTE SYNDERE

Bacon

Bacon er den nest største bidragsyteren til saltinntaket, og to baconskiver inneholder mer enn 3 g av de anbefalte 6 g per dag.

Buljongterninger

De fleste buljongterninger man finner i supermarkedene inneholder rundt 5 g salt per terning, det vil si nesten en teskje hver.

Cottage cheese

Cottage cheese er ganske populært blant de som vil holde vekten, men en halv kopp kan inneholde 15 % av det anbefalte daglige inntaket av salt.

Hermetiske grønnsaker

Hermetiske grønnsaker kan inneholde opptil 15 % av det daglige anbefalte saltinntaket, så velg heller frosne eller ferske grønnsaker.

Tomatbønner

Full av protein, men tomatbønner inneholder også 23 % av det anbefalte daglige inntaket av salt per porsjon.



BILDEKILDE © UNSPLASH: PABLO MERCHÁN MONTES

HVA SALT GJØR MED KROPPEN DIN

Kroppens natrium finnes hovedsakelig i blodet og i væsken som omgir cellene, og det bidrar til å holde disse væskene i balanse, i tillegg til at det spiller en viktig rolle for normal nerve- og muskelfunksjon.

Du mister natrium gjennom urin og svette, og dette reguleres av nyrene, som justerer mengden du skiller ut avhengig av hvor høye nivåene dine er.

Det er derfor viktig å holde saltnivået i kroppen i balanse, slik at nyrene holder seg friske og fungerer som de skal. For mye salt fra bearbeidede matvarer og mat med høyt saltinnhold kan også føre til at du føler deg treg og oppblåst på grunn av væskeansamlinger. For å redusere denne følelsen bør du lese innholdslisten så nøye som mulig og velge produkter med lavere saltinnhold.

SLIK UNNGÅR DU FOR MYE SALT

Nå for tiden er vi så heldige at de fleste ferdigpakkede matvarer har en innholdsliste på baksiden som forteller hvor mye salt produktet inneholder. Mange matvarer har også informasjon om saltinnholdet på forsiden.

Helsemyndighetene anbefaler at man velger varer med lavere saltinnhold, og at matvarer med høyere saltinnhold kun spises sjelden eller i små mengder.

Saltinnholdet kan variere i produkter som pizza, brød, ferdigretter og supper. Et godt gammeldags råd for å passe saltmengden er å ikke sette frem bordsalt til måltidene, ettersom det kan redusere lysten eller uvanen med å salte før du smaker på maten. Smak alltid på retten først, og hvis den krever mer krydder, tilsett salt med måte.

HANDLE- OG MATLAGINGSVANER

Å vite hvilke matvarer som har et naturlig høyt saltinnhold, kan hjelpe deg med å ta de riktige valgene når du handler mat. I tillegg til ultraprosessert kjøtt – som bacon og skinke – kan ost, oliven og reker også inneholde mye salt.

Selv noen av de vanligste matvarene i kjøkkenskapet, som posesaus, soyasaus og buljongterninger, har et høyt saltinnhold – så bruk dem sparsomt – eller hvis du lager mat med dem regelmessig, sørg for å ikke tilsette ekstra salt. Det er også viktig å sørge for at du spiser rikelig med frukt og grønnsaker, ettersom de kan inneholde viktige næringsstoffer som kalium og magnesium, som bidrar til å senke blodtrykket.

Hvis du kan, bør du lage mat fra bunnen av så mye som mulig med ferske ingredienser, for da har du bedre kontroll over hvor mye salt som er i måltidet, i motsetning til ferdigretter, takeaway og ferdigpakkede varer. Prøv å ikke tilsette salt i kokevannet når du koker ting som ris og pasta. Prøv i stedet å krydre maten med andre ingredienser som urter og krydder, slik at du ikke trenger å tilsette salt senere.

FAKTA OM SALT

SALT FINNES I EN REKKE ULIKE FORMER, MEN HVA ER EGENTLIG FORSKJELLEN PÅ NOEN AV DE MEST POPULÆRE ALTERNATIVENE?

Bordsalt

Det vanligste saltet er svært raffinert, og det meste av urenhetene er fjernet. Men fordi det kan klumpe seg sammen, tilsettes det stoffer som kalles antiklumpingsmidler.

Koshersalt

Koshersalt brukes i noen jødiske matretter og har en flakete, grov struktur og smaker litt annerledes. Det er også lite sannsynlig at det inneholder tilsetningsstoffer.

Havsalt

Dette saltet lages av inndampet sjøvann og inneholder hovedsakelig natriumklorid, men avhengig av prosessering kan det inneholde sporminеraler som kalium, sink eller jern.

Gourmetsalt

Gourmetsalt inkluderer Maldon-salt, rosa himalayasalt og flaksalt. De er utviklet for å gi en matrett det siste lille ekstra av tekstur og smak.



BILDEKILDE © GETTY

OPPSKRIFTER

Et mer renvarebasert kosthold skal også smake godt. Bruk disse fristende oppskriftene som inspirasjon!

Et kosthold basert på rene matvarer betyr mindre salt, sukker og fett og fokuserer på naturlige ingredienser uten tilsetningsstoffer, men det betyr ikke at alle måltidene dine må bestå av kjedelig kaninfor. I stedet for å kjøpe sukkerholdige frokostblandinger, kan du lage din egen granola med en dæsj honning, eller gå et skritt videre og spise deg mett på en omelett. Ikke spis lunsj på farten. Selv om du velger en fullkornswrap eller et surdeigssmørbrød i stedet for en salat, er hjemmelaget alltid smartere. I stedet for å spise takeaway eller halvfabrikata til middag, kan du lage din egen versjon. Hjemmelagde pannekaker eller popkorn er langt bedre enn en «proteinbar» fylt med tilsetningsstoffer eller salt potetgull. Og du kan gjerne spise dessert innimellom også, og ikke bare frukt og gresk yoghurt. Prøv de som er tilsatt mindre sukker. Disse måltidene kan inneholde salt, sukker og fett eller til og med noen bearbeidede ingredienser, men du kutter likevel ned på mengden. Disse oppskriftene kan være det første skrittet på veien mot et renere kosthold.

50 FROKOST

58 LUNSJ





82 MIDDAG







114 SNACKS



120 DESSERT



KJØLESKAPSGRØT MED RASK KOMPOTT

Denne enkle brunsjen kan forberedes kvelden før, krever minimalt med arbeid og er full av sunne saker.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 25 MINUTTER, PLUSS AVKJØLING OVER NATTEN

TIL GRØTEN
200 g havregryn
5 dl havremelk
1 ts kanel
½ ts vaniljestang
50 g hasselnøtter, grovhakket
50 g pekannøtter, grovhakket
1 eple, revet
3 dl eplejuice
2 ss chiafrø

TIL KOMPOTTEN
2 pærer, skrelt og uten kjerner
1 klementin
1 dl ufiltrert eplejuice

1 Bland alle grøtingrediensene sammen i en stor bolle, dekk til med plastfolie og la stå i kjøleskapet over natten.
2 Lag kompotten om morgenen. Skjær pærene i grove biter, og ha dem i en middels stor kjele. Riv skallet av klementinen og skrell og skjær klementinen i grove biter. Tilsett eplejuicen, kok opp og la småkoke på middels varme i 5–10 minutter eller til pærene er møre.
3 Smak på grøten og juster eventuelt med mer sødme. Det kan hende du må tilsette litt ekstra havremelk.
4 Server grøten med fruktkompotten og eventuelt litt gresk yoghurt naturell ved siden av.

SAMMENSATT AV: SAMUEL GOLDSMITH OG ROSIE BENSBERG. OPPSKRIFTER OG BILDER: FUTURECONTENTHUB.COM

GRANOLA MED SJOKOLADE OG HASSELNØTTER

Bland denne fiberrike frokostblandingen slik du selv liker den.
Server med frisk frukt og gresk yoghurt for ekstra protein.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 1 TIME

200 g havregryn
100 g forvellede hasselnøtter, deretter hakket
3 ss kakaopulver
2 ss frømiks (vi brukte chia, solsikke og gresskar)
2 ts malt kanel
5 ss lønnesirup
50 g kokosnøttolje, smeltet
1 ts vaniljeekstrakt
1 eggehvite
50 g kokosflak
3 ss frysetørkede jordbær, lett knust (valgfritt)
2ss kakaonibs (valgfritt)

1 Varm opp ovnen til 180 °C. Bland havregryn, hakkede hasselnøtter, kakaopulver, frø, kanel og en klype salt i en stor bolle.
2 Visp sammen lønnesirup, kokosolje og vaniljeekstrakt i en mugge. Tilsett de tørre ingrediensene. Bland godt.
3 Visp deretter eggehviten hvit og skummende, og vend den inn i granolaen. Dette gjør granolaen ekstra sprø, men du kan droppe det hvis du vil.
4 Fordel blandingen i et jevnt lag på et kledd stekebrett og stek i 25 minutter. Ha i kokosflak og stek i ytterligere 10–15 minutter til de er sprø og gylne. La avkjøle på brettet.
5 Brekk opp granolaen i små klumper, og tilsett jordbær og kakaonibs, hvis du bruker det.
Det er både billigere og sunnere å lage granola selv enn å kjøpe den. Oppbevares i en lufttett beholder i 2–3 uker.

«Granola fra butikken inneholder mer tilsatt sukker og overflødig fett, så det er sunnere å lage sin egen hvis du har mulighet til det.»





POSJERT EGG MED POTETSCONES

Skotske «potato scones» er det perfekte tilbehør til egg.

PORSJONER 1 (GIR 6 SCONES)
KLAR PÅ 40 MINUTTER

250 g skrelte poteter, skåret i biter
2 små egg
1 ts bakepulver
½ ts tørket timian
Matoljespray med extra virgin olivenolje
En håndfull ruccolablader

1 Kok de skrelte potetene i en kjele med lettsaltet vann i 15–18 minutter eller til de er møre. La potetene renne godt av, og legg dem deretter tilbake i kjelen på svak varme i 1 minutt for å fjerne overflødig fuktighet. Mos godt og sett til side.
2 Pisk 1 egg lett sammen i potetmosen sammen med bakepulver og timian, og smak til. Spray en stor stekepanne med olje, og stek 6 skjeer med potetmosen i pannen på middels høy varme i 2–4 minutter på hver side, og trykk kakene litt flate med en slikkepott. De skal være sprø og gylne.
3 Posjer det andre egget i en kaserolle med kokende vann i 2–3 minutter eller til det har stivnet slik du ønsker. Ta opp og la det renne av. Server på toppen av to varme potetscones med ruccola.
Hvis du bare skal spise én porsjon (to scones), kan du fryse de fire andre. Tines og varmes opp igjen til et annet måltid.

SHAKSHUKA MED ASPARGES OG GRØNNKÅL

Denne posjerte eggeretten fra Midtøsten er perfekt med asparges.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 40 MINUTTER

1 dl olivenolje
2 sjalottløk, finhakket
4 fedd hvitløk, knust
1 ts koriander- og spisskummenfrø, ristet og malt
400 g hakkede tomater på boks
460 g grillet rød paprika på glass, avrent og hakket
2 poteter, skåret i terninger
250 g asparges, skåret i **5 cm** biter
100 g grønnkålblader, uten stilk, skåret i biter
6 store økologiske egg
1,5 dl gresk yoghurt
En liten bunt mynteblader, hakket
30 g høvlet fast ost av italiensk type
2 ss sesamfrø
Skiver av surdeigsbrød, til servering

1 Varm olivenoljen i en stor gryte. Tilsett sjalottløken og la den bli myk i noen minutter, og rør deretter inn hvitløk og krydder. Kok i 2–3 minutter. Kjør tomater og paprika sammen med en stavmikser, og rør det deretter inn i sjalottløkblandingen. Tilsett potetene i terninger og la det småputre. Sett på lokk og la koke i 20 minutter under omrøring, til væsken er redusert til en tykk, fyldig saus.
2 Rør inn asparges og grønnkål, og kok i 5 minutter til. Lag 6 fordypninger i sausen og knekk et egg i hver. Dekk til pannen og fortsett kokingen til eggene er stekt etter eget ønske – 10–12 minutter for middels flytende eggeplommer.
3 Ta stekepannen av varmen. Fordel den greske yoghurten i klatter, og topp med hakket mynte, italiensk fast ost og sesamfrø. Server straks med surdeigsbrød til å dyppe i sausen.



SAMMENSATT AV: ROSE FOOKS. BILDER TI-MEDIACONTENT.COM

FROKOST-BOWL MED BÆR

Chiafrøene og valnøttene gir herlig knas i myk havregrøt og fruktkompott.

PORSJONER 1
KLAR PÅ 25 MINUTTER

80 g frosne bær
Revet skall av ½ appelsin og litt av saften
50 g glutenfri havregryn
1 dl kokosyoghurt
¼ banan, skåret i skiver
En håndfull friske bær
½ ts chiafrø
½ ts kakaonibs
2 ss valnøtter, hakkede

1 Ha bær, appelsinskall og en skvett appelsinsaft i en liten kjele og kok på middels varme i 5 minutter til de er myke.
2 Rør havregrynene i yoghurten og la stå og trekke i 15 minutter. Topp med den varme kompotten og pynt med banan, ekstra bær, chiafrø, kakaonibs og valnøtter.



FROKOSTBURRITO I OMELETT

Alle de gode smakene som du finner i en frokostwrap. I tillegg er den fullpakket med proteiner, men med færre kalorier.

PORSJONER **1**
KLAR PÅ **15 MINUTTER**

2 middels store eggehviter
Oljespray
¼ rød paprika, i tynne skiver
1 tomat, uten frø og hakket
2 ss bønner i krydret saus (vi brukte tacobønner)
1 rød chili, finhakket
1 ss hakket koriander
Limebåter, til servering

DU TRENGER
Liten stekepanne som tåler stekeovn

1 Varm opp ovnen til 200°C. Visp eggehvitene med 2 ss vann i en bolle. Varm opp pannen og spray den med litt oljespray.
2 Hell i eggehvitene og stek i noen minutter slik at eggehviten stivner i bunnen. Sett pannen i ovnen, stek i 3 minutter, og ta den deretter ut på en tallerken og avkjøl.
3 Spray i mellomtiden en annen stekepanne med oljespray og stek paprikaen i 3–4 minutter. Tilsett 2 ts vann, tomat, bønner og chili. Stek i 5 minutter.
4 Topp omeletten med paprikablandingen og koriander, og rull sammen. Server med limebåter.





TOAST MED MOST AVOKADO OG SMILENDE EGG

Egg er proteinrikt og en av få matvarer som inneholder vitamin D. Denne retten vil også jage bort formiddagssuget.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 15 MINUTTER

4 egg
2 avokado
Saften av en halv lime
Skiver av grovt brød

1 Kok eggene i en kjele i 7 minutter slik at de blir «smilende», det vil si med halvfast plomme. I mellomtiden skreller du avokadoene og deler dem i fire.
2 Ha avokadokjøttet i en bolle og smak godt til med salt og pepper. Tilsett limesaft og mos det sammen med en gaffel.
3 Rist brødskivene og skrell eggene.
4 Fordel avokadomosen på det ristetde brødet, del eggene i to og legg dem på toppen.

FRITTATA MED GRØNNSAKER

Inneholder en av fem om dagen og er fullpakket med proteiner som får deg skikkelig i gang.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 40 MINUTTER

1 ss solsikkeolje
1 fennikel, skåret i tynne skiver
2 hvitløksfedd, hakket
125 g asparges, i biter
150 g hagebønner, i biter
150 g fetaost
1 liten bunt mynte, grovhakket
1 liten bunt basilikum, grovhakket, pluss ekstra blader til servering
8 mellomstore egg, sammenvispet
Salat, til servering

1 Sett ovnen på 190 °C. Varm opp oljen i en middels stor stekepanne, og stek fennikel og hvitløk forsiktig i 5 minutter til de er myke.
2 Bland inn asparges, bønner, smuldret feta og urter. Hell over de sammenvispede eggene, og kok på svak varme i 5 minutter under omrøring til eggene er halvstekte. Sett i ovnen og stek i 15–20 minutter, til det har stivnet.
3 Server frittataen med mer basilikum og eventuelt en fargerik blandet salat.



HØYRE:SAMMENSTILT AV: AMANDA JAMES. OPPSKRIFTER OG BILDER: FUTURECONTENTHUB.COM ØVERST: FOTO: FUTURECONTENTHUB.COM



SMOOTHIE MED BANAN OG HAVRE

Perfekt som en mettende frokost på farten hvis du ikke har tid til å lage grøt.

PORSJONER 1
KLAR PÅ 5–10 MINUTTER

2,35 dl usøtet mandelmelk
1 frossen banan
40 g havregryn
1 ss honning
¼ ts kanel
1 ss mandelsmør (valgfritt)

1 Kjør alle ingrediensene i en blender til alt er jevnt og kremete. Tilsett mandelsmør for en mer nøtteaktig smak og honning for sødme.
Frys ned en porsjon bananer i små lynlåsposer, og mål opp de tørre ingrediensene i porsjoner på forhånd.



GRØNN SMOOTHIE

Få i deg det anbefalte daglige inntaket av grønnsaker med denne grønne smaksbomben.

PORSJONER 1
KLAR PÅ 5–10 MINUTTER

2,35 dl usøtet mandelmelk
70 g grønnkål
½ frossen banan
½ avokado
1 ss honning til søtning

1 Kjør ingrediensene i blenderen til alt blir jevnt og glatt. Avokadoen gir en kremete konsistens til denne drikken, men tilsett mer banan hvis du vil ha den søtere.
Frys ned grønnkål, banan og avokado i porsjonsposer med lynlås.

SMOOTHIE-BOWL

En rask, fargerik og sunn start på dagen.

PORSJONER 1
KLAR PÅ 5–10 MINUTTER

150 g frosne bjørnebær
½ banan, i biter
1,2 dl usøtet mandelmelk
1 ss mandelsmør

TOPPING
Noen få bjørnebær
Noen få blåbær
1 ts solsikkefrø



Frys ned kiwi, banan, spinat, mango og ananas, og kjør i blenderen med plantemelk når du skal bruke det. Eller prøv en bowl med frosne bær, banan, spinat og mandelmelk. Topp med frukt, nøtter, granola eller kokosflak.



1 Ha ingrediensene i en blender og kjør til alt er jevnt. Konsistensen skal være tykk og glatt, ikke drikkekonsistens. Hvis den er for rennende, tilsett litt mer banan.
2 Ha smoothien i en skål og tilsett topping før servering.
3 Spis med skje og nyt!

Lag smoothiebowls til en travel uke ved å forberede toppingene og fryse ned frukten på forhånd.





WRAP MED FALAFEL OG SPINAT

En fargerik og sunn wrap full av herlige smaker.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 15 MINUTTER

3 falafler
100 g agurk
100 g gulrot
¼ liten rødløk
75 g yoghurt naturell
½ ts spisskummen
1 ts sitronsaft
2 fullkornstortilla, oppvarmet
40 g babyspinat

1 Varm falaflene i ovnen i henhold til anvisningene på pakken, og del dem i to.
2 Skjær agurk og gulrot i fyrstikktynne strimler – eller bruk en julienneskreller eller mandolinjern for å lage svært tynne strimler. Skjær rødløken i tynne skiver.
3 Bland yoghurt, spisskummen, sitronsaft og en klype salt og pepper i en liten skål. Varm tortillaene raskt i en tørr, varm stekepanne eller på høy varme i mikrobølgeovnen i 10 sekunder.
4 Legg grønnsaker, spinatblader og spisskummen-yoghurtsaus på varme tortillaer. Legg oppdelte falafler langsmed hver wrap. Rull dem stramt sammen og server straks.

«Bytt ut tortilla av hvetemel med fullkornstortilla – eller av mais.»

ÅPEN WRAP MED PULLED CHICKEN

Rask å lage og et godt alternativ til den vanlige brødskiven.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME

400 g tomatsalsa
2 ts chipotle-pasta
6 kyllingfileter
4 hvitløksfedd, knust
8 maistortilla
1 lime, skåret i båter
2 dl lettrømme
8 vårløk, i skiver
8 cherrytomater, delt i fire
16 små chili

1 Varm opp ovnen til 180 °C. Bland sammen salsa og chipotle-pasta. Legg kyllingen i en kasserolle med lokk.
2 Krydre kyllingen med salt og malt svart pepper, dryss over hvitløk og ha i salsablandingen. Tilsett 1,5 dl vann, dekk til og la koke i 50 minutter.
3 Varm tortillaene i mikrobølgeovnen, i henhold til anvisningene på pakken.
4Strimle kyllingen med to gafler og server den på toppen av tortillaene med en skvett lime, en klatt rømme og et dryss med vårløk, tomater og chili, hvis du liker det.

SALAT MED ÅKERBØNNER OG BRUN RIS

Denne veganske retten er enkel å lage og inneholder mye protein og fiber.

PORSJONER 3
KLAR PÅ 20 MINUTTER

250 g åkerbønner
1 fedd hvitløk, skrelt og hakket
1 ss god olivenolje
Klype safran (valgfritt)
½ ts hver av paprikapulver og malt spisskummen
1,5 dl grønnsaksbuljong
250 g ferdigkokt brun ris
6 ss friske urter (f.eks. persille, koriander, gressløk og mynte), hakket
Salt og nykvernet sort pepper
Sitronsaft (valgfritt)
Ruccolablader, til servering

1 Ha bønnene i en kjele sammen med hvitløk, olje, eventuelt safran, krydder og buljong. Kok opp, og la det småkoke halvveis under lokk i 10–12 minutter.
2 Kok risen i henhold til anvisningene på pakken. Helles opp i en bolle.
3 Tilsett bønnene med kraften som er igjen i pannen, og bland deretter inn urter og krydder. Tilsett litt sitronsaft også, hvis du vil. Topp med ruccolablader.



BAKT POTET MED BØNNER PÅ SPANSK VIS

Bytt ut vanlige tomatbønner på boks med cannellinibønner i en røykaktig, krydret tomatsaus.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 30 MINUTTER

2 store poteter, skrubbet
1 ts olje
1 liten rødløk, skåret i terninger
1 rød paprika, i terninger
1 hvitløksfedd, knust
1 ts røkt paprikapulver
400 g boks cannellinibønner, avrent
1,5 dl passata
En klype sukker
2 ss vegansk crème fraîche
En liten håndfull hakket persille

1 Varm opp ovnen til 200 °C. Prikk potetene med en gaffel, og stek dem i mikrobølgeovnen i 8–10 minutter til de er møre.
2 Varm i mellomtiden opp oljen i en panne, tilsett løk og paprika og kok i 5 minutter.
3 Ha i hvitløk og paprikapulver og la det steke i noen minutter til det er mykt. Tilsett bønner, passata, en skvett vann og sukker. Varm gjennom i 5 minutter.
4 Sett potetene i ovnen i 10 minutter for å gjøre dem sprø.
5 Del potetene i to, hell over bønnesausen og topp med crème fraîche og persille til servering.

«Tomatbønner inneholder mye protein, men kan også inneholde mye sukker, salt og tilsetningsstoffer, så lag dine egne.»

SALAT MED RØDBETER, GRØNNKÅL OG FETAOST

Denne fargerike vintersalaten er full av næringsstoffer som styrker huden.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 20 MINUTTER

150 g grønnkål
2 ts olivenolje
50 g hele valnøtter
250 g fetaost
250 g syltede rødbeter i skiver, avrent
1 ss balsamico-glaze

1 Kok opp en kjele med saltet vann. Hakk grønnkålen i små strimler (fjern stilken), og forvell i noen minutter. Avkjøl under rennende kaldt vann og la den renne av i et dørslag.
2 Varm opp oljen i en nonstick-panne og stek valnøttene til de er brune og litt sprø. Da kommer smaken virkelig frem. La dem dampe av på et kjøkkenpapir.
3 Stek fetaosten i en panne til den er så vidt brun.
4 Skjær rødbetene i grove biter.
5 Legg grønnkålen i en serveringsbolle, topp med rødbeter, smuldre over fetaen og strø over valnøttene. Drypp over balsamico-glaze.

NEW YORK CLUB SANDWICH

Få to smørbrød i ett med denne ikoniske dobbeltdekkeren.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 10 MINUTTER

12 tynne, firkantede brødskiver (fullkorn, rug eller surdeig)
50 g smør, romtemperert
¼ ts kajennepepper
2 ss pepperrotsaus
4 store salatblader
400 g stekt kylling
4 ss majones
80 g mangochutney
12 baconskiver, sprøstekt, avkjølt
4 mellomstore tomater, skåret i skiver
8 små grillspyd

1 Rist brødskivene og la dem avkjøles. Bland smør, cayennepepper og pepperrotsaus i en liten bolle. Smør litt av blandingen på hver brødskive.
2 Fordel salat, kylling og majones på 4 brødskiver. Legg en brødskive oppå hver. Smør på chutney, legg på 3 baconskiver og dekk til med tomater. Legg den siste toastskiven på toppen, med smørsiden ned.
3 Fest hver sandwich med to grillspyd, og skjær den i to til servering.

«Du trenger ikke å gi avkall på brødskiven. Bare velg grovt eller surdeigsbrød.»

SALAT MED KYLLING OG BULGUR

Denne sunne salaten med gryn bidrar til økt forbrenning.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 10 MINUTTER, PLUSS 30 MINUTTER BLØTLEGGING

50 g bulgur
200 g stekt kylling med indisk krydder, skåret i strimler
6 soltørkede tomater i olje, hakket
4 vårløk, finhakket
2 ss hakket fersk mynte
2 ss hakket fersk persille
Saft av **½** sitron

1 Ha bulgur i en ildfast skål, dekk til med kokende vann og la stå i 30 minutter. La det renne godt av.
2 Tilsett kylling, tomater, vårløk, mynte, persille og sitronsaft i bulguren og rør godt sammen. Smak til med salt og pepper.

«Tilsett grillet kylling eller et kokt egg for et mer mettende måltid.»

BUDDHA-BOWL

Bladgrønt inneholder mye folat, som bidrar til å regulere hormonene, mens de komplekse karbohydratene og proteinene i quinoa gir deg energi.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 15 MINUTTER

100 g quinoa
50 g frosne erter
75 g frosne edamame-bønner (soya)
½ squash, skåret i tynne strimler (bruk en ostehøvel)
1 avokado, skåret i skiver
En håndfull små reddiker, skåret i skiver
En håndfull salatblader

TIL DRESSINGEN
Saften av **1** sitron, pluss båter til servering
2 ss olivenolje
1 ts dijonsennep
1 hvitløksfedd, knust

1 Kok quinoaen etter anvisningen på pakken. Forvell erter og edamame i kokende vann i 2 minutter, hell av og avkjøl under kaldt vann.
2 Visp sammen alle ingrediensene til dressingen i en bolle.
3 Fordel quinoa og salatblader i lave skåler, legg grønnsakene på toppen, hell over dressingen og pynt med sitronbåter.

HOTPOT MED BØNNER OG GRØNNSAKER

En alt i ett-gryte med mye grønnsaker, som varmer og metter.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 25 MINUTTER

1 ss olivenolje
2 løk, hakket
2 hvitløksfedd, knust
1 chili, uten kjerner og hakket
500 g gulrøtter, skåret i biter
400 g hakkede tomater, på boks
5 dl grønnsaks-buljong
¼ savoykål, strimlet
400 g cannellini-bønner, på boks
En håndfull friske basilikumblader

1 Varm opp oljen i en stor gryte og stek løken myk i noen minutter. Tilsett hvitløk og chili og la det steke i 2 minutter.
2 Ha i gulrøtter, tomater, buljong og kål.
3 Tilsett bønner og 2 ss basilikumblader. La det småkoke under lokk i 20 minutter til grønnsakene er møre. Pynt med basilikumblader og server med lunt, grovt brød.

SPICY GULROT- OG LINSESUPPE

Denne smakfulle suppen er full av vitamin A, K og fiber.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 35 MINUTTER

300 g gulrøtter, skrubbet og hakket
60 g røde linser
7,5 dl varm grønnsaksbuljong
½ ts malt koriander
2 ss lettrømme
¼ ts korianderfrø, knust

1 Ha gulrøttene i en kjele sammen med linser, buljong, malt koriander, og smak til med salt og malt svart pepper. Kok opp og la det småkoke i 25 minutter til gulrøttene er møre.
2 Hell innholdet i suppen i en blender og kjør til den er glatt.
3 Hell suppen over i en bolle og ha en klatt lettrømme i midten. Topp med et dryss av knuste korianderfrø.



«Røde linser er et godt planteprotein fullt av næringsstoffer som folat og kalium. Bruk det i supper så får du et mettende, fettfattig måltid.»

KYLLINGSUPPE MED BYGGRYN

Dette er et lett, men mettende måltid, fullt av godsaker.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 50 MINUTTER

1 ss vegetabilsk olje
1 løk, skrelt og finhakket
1 gulrot, skrelt og skåret i terninger
1 fedd hvitløk, knust
1 terning kyllingkraft med redusert saltinnhold
300 g kyllingfilet av lår
1 kvist rosmarin
1 laurbærblad
75 g byggryn

1 Varm opp oljen i en middels stor kjele og stek løken og gulroten på svak varme i 10 minutter til det er mykt. Tilsett hvitløk, buljongterning og 7,5 dl kokende vann.
2 Tilsett kyllingen i kjelen sammen med urtene og rør inn byggryn. Kok opp, og la det småkoke i 20–30 minutter til grynene er myke.
3 Ta opp kyllingen og strimle kjøttet. Legg det tilbake i kjelen og varm gjennom før servering.

CAJUNWRAPS MED LAKS

En sunn kombinasjon av spicy fisk full av omega-3,
og en velsmakende salat.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

1–2 ss cajunkrydder, så sterkt du ønsker
½ ss olje
500 g laksefilet, uten skinn

TIL TOMATSALSAEN

300 g tomater, frøene fjernet, finhakket
1 liten rødløk, skrelt og finhakket
1 rød chili, uten frø og finhakket
1 liten rød paprika, hakket
Et lite knippe bladpersille, finhakket
Liten bunt koriander, finhakket
En skvett limesaft
1 ½ ss extra virgin olivenolje eller avokadoolje

TIL BØNNESALATEN

400 g cannellini-bønner på boks, avrent og skylt
2 avokado, skrelt og skåret i skiver
Saften av 1 lime
4 tortillaer

1 Varm opp ovnen til 200 °C. Bland cajunkrydderblandingen med olje og gni over hele laksen. Legg på et stekebrett med folie og stek i 12-15 minutter, og flak den deretter opp.
2 Bland tomater, løk, chili, paprika og urter til salsaen, vend inn limesaft og olje og smak til.
3 Til bønnesalaten blander du cannellinibønner, avokado og limesaft, krydrer godt med salt og pepper, og serverer i wraps med flaket laks og salsa.



CAESARSALAT MED KYLLING OG AVOKADO

Avokado styrker hjerne-funksjonen. Denne klassiske cæsarsalaten har fått litt ekstra.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 10 MINUTTER

TIL DRESSINGEN

2 eggeplommer
4 ansjosfileter av middelhavstypen (valgfritt)
½ ts tørrsennep (f.eks. Coleman's)
1 ss rødvinseddik
1,5 dl olje
20 g parmesan, finhøvlet

TIL SALATEN

1 romanosalat eller 2 hjertesalat, grovt delt opp
2 stekte kyllingbryst, skåret i skiver
2 avokado, skåret i skiver
1 ss sprøstekt løk

1 Ha alle ingrediensene til dressingen, bortsett fra oljen og parmesanen, i en kjøkkenmaskin og kjør til det er glatt. Tilsett oljen gradvis mens du blender til du har en jevn dressing. Rør inn parmesanen og sett til side. (Denne holder seg i kjøleskapet i tre dager)
2 Bland sammen salat, kylling og avokado, og rør gjennom dressingen. Topp med løken og server.

BLOMKÅLPIZZA

En sunn vri på yndlingsretten.

PORSJONER 3
KLAR PÅ 35 MINUTTER

650 g blomkål
2 egg, lett sammenpisket
40 g finrevet parmesan
227 g boks hakkede tomater
1 hvitløksfedd, knust
100 g mozzarella, avrent
Noen basilikumblader

1 Forvarm ovnen til 230 °C. Skjær blomkålen i buketter. Kjør den i en kjøkkenmaskin til alt har smulet seg.
2 Ha blomkålsmulene over i en bolle. Tilsett litt salt, egg og parmesan. Rør det hele godt sammen.
3 Legg et bakepapir på et stekebrett. Fordel blomkålblandingen på brettet med en palettkniv.
4 Stek i 10 minutter til den er gyllen og fast.
5 I mellomtiden lar du tomatene renne av, la det være ca. 1 ss saft igjen. Fordel tomatene over pizzabunnen. Dryss over hvitløken.
6 Skjær mozzarellaen i små terninger og fordel den over pizzabunnen sammen med basilikum.
7 Stek i 10 minutter, til osten er smeltet.



SALAT MED TUNFISK OG LINSER

En lunsj som er sunn for hjertet – rik på proteiner og fiber.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 10 MINUTTER

200 g tunfisk i olivenolje på boks
3 ss olivenolje
2 ss sitron- eller limesaft
1 liten rødløk, skrelt og finskåret
1 hvitløksfedd, skrelt og knust
½ ts malt spisskummen eller spisskummenfrø, ristet
400 g boks linser, avrent og skylt
2 plommetomater, skylt og finhakket
4 ss hakket bladpersille
Grovt brød, til servering

1 Visp 2 ss olje fra tunfisken sammen med olivenolje og sitronsaft i en stor bolle. Tilsett løk, hvitløk og spisskummen, og deretter linsene. La stå i 30 minutter hvis du har tid, slik at smakene får trekke inn.

2 Rør inn hakket tomat, tunfiskflak og persille, og smak til med salt og nykvernet sort pepper. Server med grovt brød.



SALAT MED REKER OG PAPAYA

En smakfull asiatisk rett med ingredienser du stort sett finner i kjøkkenskapet.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 20 MINUTTER

TIL DRESSINGEN

1 ss olje
1 stor sjalottløk, skrelt og skåret i skiver
1 rød chili, finhakket
Skall og saft av 1 lime
4 ss risvin uten alkohol (evt. risvineddik)
2 ss hvitvinseddik
2 ts asiatisk fiskesaus
2 ts flytende honning

TIL SALATEN

350 g rå reker (eller kokte for å spare tid)
1 ss olje
2 papaya, skrelt og skåret i skiver
150 g reddiker, finskåret i skiver
3 hjertesalat, delt i fire
En stor håndfull korianderblader, grovhakket
En stor håndfull mynteblader, grovhakket

1 Bland sammen alle ingrediensene til dressingen og sett det til side.
2 Varm opp en grillpanne på middels høy varme. Vend rekene i oljen og stek dem til de er rosa tvers igjennom. (Når de er ferdige, kan du la rekene ligge i dressingen til du er klar til å blande sammen salaten.)
3 Bland papayaskiver, reddiker, salat og urter i en stor bolle, vend i rekene og drypp over dressingen.

«Dette er en sunn lunsj du kan ta med deg på farten. Bruk de grønnsakene du har for hånden.»

METTENDE BOWL

Linfrøene i hummusen er en kilde til omega-3, fiber og protein.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME

2 søtpoteter, skrubbet og skåret i biter (ikke skrelt)
2 ss extra virgin olivenolje, pluss ekstra til servering
1 blomkålhode, delt i buketter, behold bladene
100 g reddiker, skåret i tynne skiver
2 rødbeter, skrelt og kuttet i små biter
3 ss hvitvinseddik
En klype sukker (valgfritt)
300 g hummus
2 ss hele linfrø
500 g villris og basmatiris, tilberedt etter anvisning på pakken
400 g kidneybønner på boks, avrent og skylt
100 g babyspinat
½ agurk, skåret i tynne bånd med en ostehøvel
1 moden avokado, skåret i skiver
1 ts chiliflak

1 Varm opp ovnen til 220 °C. Vend søtpotetbiter i olivenoljen og krydre med salt og pepper, fordel den i et enkelt lag på et stort stekebrett og stek i 15 minutter. Tilsett blomkålbuketter og -blader, og stek i ytterligere 15 minutter.
2 Bland reddikskiver og rødbetbiter med eddik og sukker i en bolle, og sett til side for å sylte.
3 Finn frem 2 skåler. Bland hummus og linfrø sammen i den ene skålen, og bland den ferdigkokte risen og kidneybønnene i den andre, og smak til med salt og pepper.
4 Fordel spinat og ris- og bønne-blandingen i 4 serveringsskåler. Tilsett stekte grønnsaker, agurk, avokado, syltede reddiker og rødbeter, og topp med hummus og et dryss med chiliflak. Tilsett en dråpe olivenolje hvis du vil.



WOK MED KYLLING OG GRØNNKÅL

Dette smaksrike måltidet inneholder betennelses-dempende gurkemeie og miso.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 1 TIME

425 g kyllingfilet
2 ½ cm fersk ingefær, revet
2 hvitløksfedd, skrelt og revet
Finrevet skall og saft av **1** sitron
2 ss rapsolje
¼ ts gurkemeie
2 rødløk, skåret i skiver
250 g grønnkål i småbiter
2 ss misopasta
2 gulrøtter, skåret i bånd med en ostehøvel

1 Skjær kyllingen i skiver, og legg i en skål. Tilsett ingefær, hvitløk, sitronskall og -saft, og rør godt rundt. La marinere i 30 minutter.
2 Varm opp oljen i en wok eller stor stekepanne, tilsett kyllingen og la det steke til det blir brunt. Dryss over gurkemeie, rør godt rundt og stek litt til.
3 Skyv kyllingen til side og tilsett løken i skiver. Stek i 3 minutter til løken mykner litt.
4 Tilsett grønnkålen. Rør misopastaen ut i 2 dl kokende vann og hell over grønnkålen, dekk til og stek i 3 minutter. Tilsett gulrøttene og kok i ytterligere 2 minutter før servering.

«Wok er en flott måte å fylle måltidene dine med rikelig av grønnsaker og proteiner. I tillegg føles det som en sunn takeaway.»

GRYTE MED KYLLING OG TOMAT

Denne smakfulle, varmende retten er perfekt kosemat på en vinterdag og inneholder mye proteiner, slik at du holder deg mett lenger.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 1 TIME

3 kyllingfileter
1 grønnsaksbuljongterning
1 ½ ss olivenolje
1 rødløk, hakket
2 gulrøtter, finhakket
2 hvitløksfedd, skåret i skiver
1 ½ ss tomatpuré
2 x 400 g bokser med hakkede plommetomater
En håndfull basilikum, strimlet, pluss ekstra til pynt
1 ss kapers
6 grønne oliven i skiver

1 Legg kyllingbrystene i en kjele sammen med buljongterningen og dekk med 7 dl kokende vann.
La det småkoke i 25 minutter, eller til kyllingen er gjennomkokt.
2 I mellomtiden varmer du opp oljen i en annen stor panne eller gryte og steker løken og gulrøttene i 10 minutter.
Tilsett hvitløk og tomatpuré og rør det inn i grønnsakene, la det steke sammen i ytterligere 2 minutter. Tilsett tomatene og kok i 20 minutter, til sausen er redusert og tykkere.
3 Del kyllingen i biter og ha den i sausen, eventuelt med litt av grønnsaksbuljongen hvis det trengs. Pynt med basilikum. Server med kapers og oliven over.

KYLLING TIKKA MASALA

Ingenting er som litt indisk krydder for å gi liv til en vanlig kylling, og tikka masala-pasta gir en rask smaksboost.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

1 ss peanøttolje
1 rødløk, skåret i skiver
500 g kyllingfilet
5 ss tikka masala-pasta
200 g boks hakkede tomater
En liten bunt koriander
Nan, til servering

1 Varm opp olje i en stor wok og stek løkskiver i 5 minutter til de blir myke. Ha i kyllingfileter og stek i 10 minutter til de er brune.
2 Rør inn tikka masala-pastaen (se anvisningene på glasset, da styrken varierer fra merke til merke). Varm opp i noen minutter for å koke bort den rå kryddersmaken.
3 Tilsett 1 dl vann og tomater. Småkok i 5 minutter. Dryss over koriander og server med nan.



HELSTEKT KYLLING

Den perfekte saftige og gode søndagsmiddagen.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME OG 30 MINUTTER

2 sitroner, skåret i biter
6 kvister timian
1,3 kg hel kylling
2 ss olivenolje

1 Varm opp ovnen til 200°C. Legg halvparten av sitronbåtene og 4 kvister timian i buken på kyllingen. Legg den i en ildfast form. Gni inn kyllingen med olje, salt og pepper, og fordel resten av timianbladene over. Hell 1,5 dl vann i formen og legg resten av sitronskivene rundt kyllingen.
2 Stek kyllingen i ovnen i 20 minutter, og skru deretter ovnstemperaturen ned til 160 °C. Stek videre i 1 time eller til saften er klar når du stikker et spyd i den tykkeste delen av kyllingen.
3 Dekk til kyllingen med folie og la den hvile i 10 minutter før oppskjæring.

CHILIKYLLING

Vår variant av chili con carne – med sterke smaker og ingredienser fra kjøkkenskapet.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME OG 10 MINUTTER

1 ss solsikkeolje
500 g kyllingfilet av lår, skåret i biter
1 stor løk, grovhakket
3 hvitløksfedd, knust
1 stor grønn paprika grovhakket
1 ts tørkede chipotle chiliflak
¼ ts røkt paprikapulver
2 ts malt spisskummen
1 ½ ss tomatpuré
400 g boks hakkede tomater
1 dl vann eller buljong
En klype sukker
1 ts worcestershire-saus
400 g kidneybønner, avrent og skylt
En stor håndfull koriander, finhakket
Guacamole og ris, til servering

1 Varm opp oljen i en vid gryte på middels høy varme. Brun kyllingen (det kan hende du må gjøre dette i flere omganger); sett til side. Tilsett løken i samme gryte og la den steke i 3-4 minutter eller til den er lett brunet. Tilsett hvitløk og kok i 1 minutt under omrøring. Tilsett grønn paprika, chiliflak, paprikapulver og spisskummen, bland godt og la det steke i ytterligere ett minutt.
2 Tilsett tomatpuré, tomater, vann eller buljong, sukker og worcestershiresaus i pannen. Legg kyllingen tilbake i gryten og bland godt. Kok opp og la det deretter småkoke, dekk til og la det koke i 1 time.
3 Krydre med salt og pepper og rør inn kidneybønnene slik at de blir gjennomvarmet. Rør inn hakket koriander rett før servering. Server med guacamole og ris.

KALKUNKJØTTBOLLER OG SQUASHETTI

En magrere versjon av spagetti og kjøttboller.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

320 g kalkunbryst i biter
1 sjalottløk, grovhakket
1 ts ferskhakket oregano eller en håndfull basilikum
Skallet av **1** sitron
1 egg
Noen få sprayer solsikke- eller olivenoljespray
En håndfull friske basilikum- eller ruccolablader

TOMATSAUS
400 g boks tomater
1 ss tomatpuré
2 hvitløksfedd, knust
En klype chiliflak
En skvett balsamicoeddik

1 Ha kalkunen i en kjøkkenmaskin sammen med sjalottløk, urter, revet sitronskall og egg, og litt salt og pepper. Kjør til en jevn blanding. Bruk 2 teskjeer til å forme massen til 18 like store kjøttboller, og legg dem til side på et brett med bakepapir.

2 Til sausen har du tomatene i en kjele sammen med tomatpuré, hvitløk, chiliflak og eddik, og krydrer med salt og sort pepper (tilsett eventuelt en skvett sitron). La det småkoke i 10 minutter.

3 Bruk et par sprayer olivenolje i en nonstick stekepanne, og brun kjøttbollene på alle kanter. Hell over sausen og la det småkoke i ytterligere 5–10 minutter for å sikre at kjøttet er gjennomkokt. Server med basilikum eller ruccola over. Du kan også servere dette med spagetti, squashetti og parmesanflak.



PROVENCE-KYLLING

Med en smak av Middelhavet vil denne enkle gryteretten øyeblikkelig bringe deg tilbake til sommerferien.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 50 MINUTTER

12 kyllinglår, uten bein
2 ss olivenolje
4 hvitløksfedd, knust
1,5 dl tørr hvitvin
1 dl kyllingkraft
1 ts oregano
4 kvister fersk timian
250 g cherrytomater
50 g svarte oliven, uten stein
2 ss sherryeddik
Noen friske basilikumblader
Kokte småpoteter, til servering

1 Varm opp ovnen til 180°C. Brun kyllingen i halvparten av oljen. Legg den i en stor ildfast ovn i ett lag, og tilsett resten av oljen, hvitløk, vin, buljong, oregano og timian. Stek i ovnen i 25 minutter.

2 Rør rundt i stekesjyen og øs/pensle den over kyllingen, tilsett deretter cherrytomater, oliven og eddik. Sett tilbake i ovnen i 10–15 minutter, til kyllingen er gjennomstekt og litt sprø i skinnet. Dryss over basilikumblader og server med småpoteter.

HAVABBOR OG COUSCOUS

Disse fiskepakkene er en deilig og rask middag, men også sofistikerte nok til å servere gjester.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 35 MINUTTER

125 g couscous
2 sitroner, 1 i skiver og 1 med skall og saft
2 rosmarinkvister, finhakket
1,5 dl varm grønnsaksbuljong
2 ss olivenolje
85 g frosne erter
2 ss persille, grovhakket
2 fileter av havabbor
2 ss timianblader
50 ml tørr hvitvin

1 Varm opp ovnen til 190°C. Ha couscous, skallet av 1 sitron og 1 kvist rosmarin i en stor bolle. Hell over den varme buljongen, dekk til med plastfolie og la stå i 5 minutter før du fluffer den opp med en gaffel.
2 Bland saften av 1 sitron med 1 ss av oljen og smak til med salt og pepper. Rør det inn i couscousen sammen med erter og persille.
3 Fordel couscousen i midten av to 30 x 30 cm store ark av bakepapir, og legg en havabborfilet over hver haug. Topp med tynne sitronskiver, timian og resten av rosmarinen. Drypp over resten av oljen og vinen, og vri sammen kantene på bakepapiret for å forsegle.
4 Legg på et stekebrett og stek i oppvarmet ovn i 10–15 minutter. Server i pakkene ved bordet.

«Couscous er riktignok ikke fullkorn, men det er en god kilde til fiber og kan inngå i et sunt kosthold.»



SUNN FISKEPAI

Røkt kolje gir mye smak, men lite fett, og i stedet for å toppe fisken med deig, har vi bare drysset over griljermel.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 40 MINUTTER

1 purre, skåret i skiver
400 g frossen røkt koljefilet uten skinn
500 g frossen torskefilet uten skinn
4,5 dl lettmelk
Salt og malt svart pepper
1 ss hvetemel, til jevning
4 skvetter tabascosaus
En liten bunt fersk basilikum
50 g griljermel med sitronpepper
1 sitron, skåret i skiver
1 ss olivenolje

1 Forvarm ovnen til 200 °C. Legg purreskiver i en bolle med 2 ss vann. Dekk til med plastfolie, stikk hull i plasten og sett den i mikrobølgeovnen på høy varme i 5 minutter for å gjøre den myk. La renne av.
2 Legg kolje og torsk i en kasserolle og hell over melken. Krydre sjenerøst med salt og malt svart pepper. La det småkoke under lokk i 5 minutter.
3 Løft fisken opp av melken og legg den i en ildfast form sammen med purren.
4 Tilsett hvetemel og tabascosaus i melken. Varm opp og rør godt til det tykner.
5 Dryss noen basilikumblader over fisken, hell over den jevnede melkesausen og dryss over griljermel. Legg sitronskivene på toppen og drypp over olivenolje.
6 Stek i 20 minutter til fisken er gyllen. Topp med noen flere basilikumblader ved servering.

FUTURECONTENTHUB.COM

RIS-BOWL MED REKER OG BROKKOLI

Et sunt og mettende måltid med en syrlig sesamdressing. Rester er gode å ha med i matpakken.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

Litt olje, til steking
300 g rå kongereker
400 g brokkolini, trimmet
200 g aspargesbønner, trimmet
250 g boil-in-bag-fullkornsris
1 ss sesamfrø, ristet
1 rød chili, skåret i skiver

TIL DRESSINGEN
2 ss sesamolje
2 ss soyasaus
2 ss risvineddik
1 ss honning

1 Varm opp oljen og stek rekene til de er rosa og gjennomstekte. Damp brokkoli og bønner til de er møre, og kok risen etter anvisningene.

2 Bland sammen alle ingrediensene til dressingen. Vend brokkoli, bønner og ris i dressingen og i sesamfrøene, topp med rekene og dryss over hakket chili.



SUNN FISH AND CHIPS

Squashstaver er like gode som pommes frites, men her får du alt det sunne fra grønnsakene med på kjøpet.

PORSJONER 3
KLAR PÅ 40 MINUTTER

400 g hvit fisk, f.eks. torsk, fersk eller frossen og tint
2 ss rismel
1 eggeplomme, blandet med litt melk
50 g griljermel
2 ss polenta
1 ts paprikapulver
1 eggehvite
250 g squash i staver
2 ss olje

1 Behold fisken som en filet, eller skjær den i like store «pinner». Skjær på tvers av flakene slik at fileten ikke går i stykker. Ha melet på en tallerken og eggeplommen i en lav bolle. Bland sammen griljermel, polenta og paprikapulver i en tredje bolle (polenta gir fisken sprøhet og smak). Dypp hvert fiskestykke i melet, deretter i egget og til slutt i griljerblandingen. Sett til side til fisken skal stekes (oppbevar i kjøleskapet hvis du lager den på forhånd).
2 Varm opp ovnen til 200 °C. Visp eggehviten i en bolle og dypp squashstavene i den. Legg dem på et brett med bakepapir og stek i 10–15 minutter til de er sprø.
3 Varm opp oljen i en stekepanne og stek fiskefileten eller fiskepinnene i 3 minutter på hver side. Alternativt kan du dryppe over litt olje og steke i ovnen i 12 minutter, snu halvveis.

MAKRELL PÅ SICILIANSK VIS

I det tradisjonelle italienske kjøkkenet betyr 'agrodolce' sursøt. Dette er en nydelig måte å tilberede fet fisk på, og fungerer like godt med sardiner.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 25 MINUTTER

5 ss extra virgin olivenolje
4 store eller **8** små ferske makrellfileter
1 liten rødløk, delt i to og skåret i fine skiver
200 g cherrytomater
1 hvitløksfedd, skåret i skiver
3 ss rødvinseddik
2 ½ ss sukker
1 ss kapers, avrent og skylt
2 ss sultanarosiner eller vanlige rosiner
2 ss pinjekjerner, ristet
En håndfull bladpersille

1 Ha 2 ss olivenolje i en stor stekepanne på middels høy varme. Legg makrellfiletene med skinnsiden ned og stek i 2 minutter, til skinnet er gyllent og sprøtt.
2 Snu fisken forsiktig, stek i 1–2 minutter, avhengig av størrelse, og legg den deretter på en tallerken og sett den til side. Skru ned varmen, tilsett løken og stek den under omrøring i 5 minutter.
3 Rør inn tomatene og hvitløken og stek i ytterligere 2 minutter. Tilsett eddik, sukker, kapers, rosiner og pinjekjerner og la det småkoke i ca. 1 min. Smak til med salt og pepper og legg fisken tilbake i pannen.
4 Varm gjennom i 1 min, drypp over resten av olivenoljen og strø persille over.



LAKS PROVENCE MED FRIKEH

Forskning har vist at fet fisk som er rik på omega-3, har en sterk sammenheng med god mental helse.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

4 laksefileter
250 g ulike tomater, de største delt i fire
2 hvitløksfedd, skåret i skiver
50 g blandede oliven, uten stein
12 kapers
1 sitron, skåret i skiver, pluss saften av **1** sitron
1 dl tørr hvitvin
500 g kokt frikeh (fås i internasjonale butikker)
En stor håndfull blandede friske urter (persille, koriander og basilikum), finhakket

1 Varm opp ovnen til 200 °C. Klipp ut 4 sirkler av bakepapir med ca 22 cm i diameter. Legg et stykke laks på den ene halvdelen av hvert papir. Legg på tomater, hvitløk, oliven og kapers, krydre med salt og pepper, og topp med sitronskiver.

2 Brett over og krøll kantene sammen. Legg pakkene på et stekebrett. Hell vin i hver pakke før du forsegler helt. Stek i ovnen i 15 minutter til laksen er ferdig stekt.

3 Kok frikeh etter anvisningene på pakken. Tilsett urter og sitronsaft og rør rundt. Server sammen med laksen.



SESAMTUNFISK MED KALD NUDELSALAT

Lett, frisk og full av smak. Du kan servere tunfisken varm eller kald.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

2 ss soyasaus
1 ts ristet sesamolje
4 tunfiskbiffer
4 ss sesamfrø (svarte og hvite)
1 ss hakket koriander

TIL NUDELSALATEN

300 g fullkornsnudler av hvete
3 ss riseddik
1 ss ristet sesamolje
1 ss sriracha
3 ss hakket fersk koriander
4 vårløk, skåret i tynne skiver
1 ss svarte eller hvite sesamfrø

1 Forbered salaten først. Kok nudlene møre, og skyll dem under rennende, kaldt vann. Vend dem i eddik, olje og sriracha. Sett i kjøleskapet for å holde dem avkjølt mens du tilbereder tunfisken.
2 Bland sammen soyasaus og sesamolje og gni det over tunfisken. Ha sesamfrøene på en tallerken og rull kantene på tunfisken i dem. Varm en stekepanne eller grillpanne (eller bruk grillen) og stek tunfisken i 2 minutter på hver side. La den hvile mens du gjør ferdig salaten. Bland koriander, vårløk og sesamfrø i nudlene. Fordel på 4 tallerkener og dryss koriander over.

MISO-TORSK MED BROKKOLINI

Brokkolini er både kjempegodt og bra for tarmen og immunforsvaret.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 35 MINUTTER

30 g panko paneringsmel
1 ts brun ris-miso (fås i helsekostbutikker)
1 ss olivenolje
En liten håndfull hakket fersk koriander
2 torskeloin
200 g brokkolini
100 g edamamebønner
8–10 reddiker, skåret i to
1 porsjonspose misosuppe
1 ss risvineddik
1 ts sesamolje
1 ts honning
½ ts lett soyasaus

1 Varm opp ovnen til 200°C. Bland paneringsmelet med miso, olje og koriander. Smør pankoblandingen oppå torskestykkene og sett til side.
2 Legg brokkoli, bønner og reddiker i en dyp ildfast form.
3 Bland misosuppeposen med 2 dl kokende vann, risvineddik, sesamolje, honning og soyasaus. Hell over grønnsakene og stek i 5 minutter. Ta ut av ovnen og legg torsken på toppen. Stek i ytterligere 20 minutter.





HAVRE- OG SESAMPANERT LAKS

Denne retten er full av omega-3, som er viktig for hukommelse og hjernefunksjon.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 40 MINUTTER

4 ss havregryn
1 ts oregano, hakket, eller **¼ ts** tørket oregano
4 ss sesamfrø
1½ sitroner
4 skinnfrie laksefileter (à ca **140 g**)
2 ss olivenolje
2 squash, trimmet og skåret i staver
1 hvitløksfedd, knust
200 g cherrytomater på stilk

1 Varm opp ovnen til 180 °C. Bland havregryn, oregano og sesamfrø i en lav skål. Press saften av 1 sitron i en annen lav skål.
2 Dypp fisken i sitronsaften og deretter i havregrynblandingen, snu den, ha det på et stekebrett og drypp over 1 ss olivenolje. Stek fiskestykkene i 15 minutter, til de er gylne.
3 Vend squashstavene i hvitløk og resten av oljen. Krydre godt med salt og pepper, og fordel på et annet stekebrett. Stek i 15 minutter.
4 Skjær den siste halve sitronen i båter og legg dem på brettet sammen med fisk og tomater. Snu på squashstavene og sett begge brettene tilbake i ovnen i ytterligere 10 minutter.



STERK BIFFGULASJ

Rømmen demper heten i denne spenstige retten.

PORSJONER 6
KLAR PÅ 2 TIMER

1 ts karvefrø
2 ss solsikkeolje
600 g grytekjøtt av storfe, skåret i terninger
1 ss mel
1 løk, skåret i skiver
1 ss søtt, røkt paprikapulver
½ ss sterkt røkt paprikapulver
15 g tørket steinsopp
400 g tomater på boks
1,5 dl oksekraft
1 rød og **1** gul paprika, skåret i skiver
3 ss hakket persille
75 ml lettrømme
En klype paprikapulver til servering

1 Varm opp ovnen til 160 °C. Varm opp en stekepanne og rist karvefrøene til de dufter godt. Ta av og sett til side.
2 Varm opp 1 ss olje i pannen. Vend biffbitene i mel og brun dem på alle sider, ta dem opp og tørk av pannen. Varm opp 1 ss olje og stek løken på svak varme i ca. 10 minutter til den er myk. Tilsett begge paprikaene og stek i ytterligere 2 minutter under omrøring.
3 I mellomtiden legger du soppen i en liten bolle, og heller over 1 dl varmt vann. La ligge i bløt i 15 minutter
4 Ha biff, løk, karvefrø, sopp, tomater, buljong og paprikapulver i en gryte og krydre med salt og pepper. Kok opp, dekk til og la det småkoke i ovnen i 1-1 ½ time til kjøttet er mørt. Pynt med persille og server med rømme og ekstra paprikadryss.

SOBANUDLER MED BIFF OG ASPARGES

Kast takeaway-menyene og lag denne deilige wokretten på få minutter.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 15 MINUTTER

250 g mørbrad eller indrefilet, skåret i strimler
2 ss kinesisk risvin
1 ss peanøttolje
1 ss maisenna
4 ss lett soyasaus
Olje, til steking
250 g asparges, forvellet
125 g sobanudler (bokhvete), forvellet
6 ss østerssaus

1 Legg biffen i en bolle som ikke er av metall sammen med risvin, peanøttolje, maisenna og 1 ss soyasaus. La kjøttet marinere mens du tilbereder asparges og nudler.
2 Varm opp wokpannen, tilsett litt olje og biffen. Stek under omrøring til det er gjennomstekt, og tilsett deretter asparges, nudler, østerssaus og resten av soyasausen. Bland godt, stek til det er rykende varmt og server.

LAMMESPYD PÅ GRESK VIS

Et lett måltid som ikke går på kompromiss med smaken.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 15 MINUTTER

200 g renskåret lammelårfilet
1 knust hvitløksfedd
1 ts tørket oregano
1 ts ferskt revet sitronskall
1 ts olivenolje
Salt og pepper
150 g aspargesbønner, renset og trimmet
1 liten sjalottløk, finhakket
3 små modne tomater, skåret i terninger
1 ts rødvinseddik

1 Skjær lammefileten i tynne strimler og vend dem i en bolle sammen med hvitløk, halvparten av oreganoen, sitronskall, olivenolje og en klype salt og pepper. Tre strimlene på spydene. Legg lammespydene på en foliekledd grillrist og stek dem under varm grill i 3–4 minutter. Snu av og til, til de er gjennomstekte og lett svidd i kantene.
2 Kok i mellomtiden aspargesbønnene i en kjele med lettsaltet vann i 2–3 minutter, til de er så vidt møre. Sil av og bland med sjalottløk og tomater, rødvinseddik, resten av oreganoen og en god klype salt og pepper. Anrett på tallerkener og server med lammespydene på toppen.

«Du trenger ikke å fjerne rødt kjøtt fra menyen. Bare spis det med måte og velg magrere kjøttstykker.»



SVINEFILET MED PESTO OG STEKT KÅL

Denne raske retten er full av grønnsaker og perfekt for en kveld for to.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 15 MINUTTER

200 g indrefilet av svin
Olivenoljespray
1 ts olivenolje
400 g strimlet kål- og purreblanding
4 ts pesto
Sitronbåter

1 Skjær svinefileten opp i passe tykke medaljonger og krydre med salt og pepper. Spray en liten stekepanne med olivenolje og stek svinemedaljongene på middels varme i 3–4 minutter på hver side, til de er akkurat gjennomstekte og fint gylne.
2 Varm olivenoljen i en middels stor stekepanne og stek kål- og purreblandingen på middels varme i 5–6 minutter under omrøring til den er så vidt mør.
3 Krydre sjenerøst med salt og pepper og fordel på varme tallerkener. Topp med svinekjøttet, ha over pestoen og server med en sitronbåt.

BIFF MED SØTPOTETCHIPS

En fyldig biffmiddag med et snev av søramerikanske smaker.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 35 MINUTTER

300 g søtpoteter, skåret i staver
1 ss solsikkeolje
4 x 75 g renskårede, tynne biffskiver
2 ss olivenolje
1 ts røkt paprikapulver
2 ss fersk persille og oregano, hakket
1 rød chili, uten kjerner og finhakket
1 sjalottløk, finhakket
1 hvitløksfedd, knust
½ ss rødvinseddik
Saft av **½** sitron
Salatblader, til servering

1 Varm opp ovnen til 200 °C. Bland søtpotetstavene med solsikkeoljen på et stekebrett, krydre med nykvernet pepper og stek i 30 minutter til de er møre og sprø, snu dem av og til.
2 Mens chipsene steker, gni inn biffene med litt olivenolje og røkt paprikapulver. Krydre med nykvernet pepper. Sett til side mens du lager salsaen.
3 Bland sammen persille, oregano, chili, sjalottløk, hvitløk, rødvinseddik, sitronsaft og resten av olivenoljen. Smak til med salt og pepper.
4 Varm opp en grillpanne til den er rykende varm. Legg på biffene og stek dem i 1 minutt på hver side. Legg over på tallerkener, ha over salsaen og server med søtpotetchips og salatblader.

SPICY KJØTTGRYTE MED LINSER

Velg karbonadedeig og tilsett linser, så har du sunn kosemat.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME

500 g karbonadedeig
1 ss olivenolje
1 løk, finhakket
1 stangselleri, finhakket
1 ts hver av malt koriander, paprikapulver, kajennepepper og oregano
100 g røde linser
400 g boks hakkede tomater
1 kjøttbuljongterning, oppløst i **6 dl** vann
400 g kidneybønner, avrent og skylt
Ris, til servering
Lettrømme og koriander
Limebåter, til pynt

1 Stek karbonadedeigen uten ole eller fett i en non-stick-panne. Sett til side. Tilsett olje i pannen og stek løk og selleristang i 10 minutter.
2 Ha karbonadedeigen tilbake i pannen og tilsett krydder og oregano. Rør rundt i 1 min, og tilsett deretter linser, tomat og buljong.
3 La det småkoke i 45 minutter, og tilsett bønnene de siste 15 minuttene. Server gryten med ris. Pynt med en klatt lettrømme, koriander og limebåter ved siden av.

SURSØT BLOMKÅL

Vår kjøttfrie vri på takeaway-klassikeren er fortsatt kjempegod og enkel å lage.

PORSJONER 4–6
KLAR PÅ 50 MINUTTER

TIL SAUSEN

1 ss maisenna
2 dl ananasjuice
1 ss fersk ingefær, revet
1 hvitløksfedd, revet
1 ss tomatpuré
2 ss tomatketsjup
2 ss riseddik
1 ss lett soyasaus
2 ss honning
1 ts sriracha

TIL BLOMKÅL

60 g maisenna
50 g hvetemel
1 blomkålhode, ca. **800 g,** skåret i små buketter
100 g panko-rasp

FOR ØVRIG

1 ts vegetabilsk olje
1 grønn paprika, uten frø og skåret i strimler
100 g babymais, delt i to

Kokt ris, til servering
Snittet vårløk og sesamfrø, til pynt

1 Til sausen blander du maisenna med litt ananasjuice til en jevning. Ha i en kjele sammen med resten av ingrediensene til sausen og 50 ml vann, og visp godt sammen. La det småkoke og kok forsiktig i 5 minutter under omrøring til sausen er tykk og blank. Dette kan tilberedes på forhånd.

2 Varm opp ovnen til 180 °C. Til blomkålen visper du sammen maisenna, hvetemel og 125 ml kaldt vann til en jevn røre. Krydre med salt og pepper, og tilsett blomkålbukettene. Vend rundt til alt er dekket.

3 Ha panko i en egen bolle. Legg en blomkålbit (rist for å fjerne overflødig røre) i bollen, og vend med en gaffel slik at blomkålen blir jevnt dekket med pankosmuler før dulegger dem på et stekebrett kledd med bakepapir. Gjenta til all blomkålen er panert. Stek i ovnen i 20–25 minutter til blomkålen er sprø og mør.

4 Varm opp olje i en wok og stek paprika og mais under omrøring i ca. 5 minutter til det er mørt.

5 Tilsett de sprø blomkålbitene og noen spiseskjeer av sausen i woken, og vend rundt til alt er dekket. Server straks med resten av sausen og eventuelt kokt ris. Pynt med skiver av vårløk og sesamfrø.



PERLEBYGGOTTO MED SOPP

Perlebygg har en lav glykemisk indeks. Det er også rikt på løselig fiber, som kan bidra til å redusere høyt kolesterol.

PORSJONER 2–3
KLAR PÅ 45 MINUTTER

25 g tørket steinsopp
2 ss olivenolje
2 sjalottløk, skrelt og finhakket
150 g perlebygg
En skvett hvitvin
5 dl grønnsaks- eller kyllingbuljong
200 g sjampinjong eller aromasopp, delt i to

1 Bløtlegg tørket steinsopp i 2 dl varmt vann og sett det til side. Varm opp halvparten av oljen i en sautépanne og stek sjalottløken forsiktig med en god klype salt til den er mør, men ikke brun. Hell av vannet i soppen i mellomtiden, men ta vare på bløtleggingsvannet. Rør steinsopp i sjalottløken og kok i noen minutter. Tilsett perlebygg, rør rundt, tilsett vinen og la det småputre i noen minutter.
2 Tilsett soppvæsken og halvparten av buljongen. Kok opp og la det småkoke. Rør av og til. Etter hvert som væsken reduseres, tilsetter du litt mer. I mellomtiden bruner du aromasoppen i resten av oljen til de er gjennomstekte.
3 Når perlebyggen er mørkokt, rør inn soppen og server.

VEGETARISK CURRY MED MYNTEYOGHURT

Denne mektige grønnsakscurryen tar litt tid å lage, men er vel verdt innsatsen.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 1 TIME OG 10 MINUTTER





½ flaskegresskar, skrelt, uten frø og skåret i 3 cm biter
1 aubergine, skåret i biter
3 ss rapsolje
1 liten løk, skåret i terninger
1 gulrot, skrelt og skåret i terninger
200 g passata
400 ml kokosmelk
½ blomkål, skåret i buketter
150 g rosenkål, trimmet og delt i fire
1 rød chili, uten frø og skåret i terninger
2 store nan, eller 4 små
2 ss ristede mandelflak
120 g yoghurt naturell blandet med 1 ss hakket fersk mynte

TIL CURRYPASTA

½ ss korianderfrø
½ ts spisskummenfrø
4 nellikspiker
1 ts tørkede chiliflak, eller mer hvis du liker det sterkere
1 stjerneanis
½ ts malt gurkemeie
1 ss malt ingefær
½ ss kokossukker
3 hvitløksfedd, knust
1 ss eplesidereddik

TIL DEN SPRØ GRØNNKÅLEN

4 blader grønnkål, grovhakket
6 små tørkede karriblader
½ ts svarte sennepsfrø
1 ss olivenolje

1 Til currypastaen tørrsteker du korianderfrø, spisskummenfrø, nellikspiker, chiliflak og stjerneanis til du kjenner den intense aromaen. Mal til et fint pulver i en morter. Tilsett gurkemeie, ingefær, kokossukker og hvitløk sammen med en klype salt. Stamp for å knuse hvitløken, tilsett eddik og bland til en pasta.
2 Vend squash og aubergine i 2 ss olje, krydre med salt og pepper, og stek i flere omganger til de er brunet på alle sider.
3 Varm opp den resterende 1 ss olje i en annen stor panne, tilsett løk og gulrot, og stek forsiktig til de er myke. Rør inn passataen og la det småkoke i 10 minutter til det har tyknet.
4 Rør inn currypastaen i pannen og rør deretter gradvis inn kokosmelken. Fyll halvparten av boksen med vann og tilsett dette også. Kok opp og la det deretter småkoke.
5 Bland inn blomkål, rosenkål og chili, sett på lokk og la det småkoke i 10 minutter. Tilsett squash og aubergine, og la det småkoke i ytterligere 20 minutter, til grønnsakene er møre.
6 I mellomtiden varmer du opp ovnen til 220 °C. Legg grønnkålen i et ildfast fat sammen med karribladene og sennepsfrøene, og drypp over oljen. Stek grønnkålen i ovnen til den er sprø, ca. 10 minutter før retten er ferdig.
7 Til slutt varmer du nan i ovnen i 2 minutter. Rør mandelflak inn i curryen. Server curryen med grønnkålen smuldret på toppen og mynteyoghurten ved siden av.

CURRY MED KIKERTER OG EGG

Den unnselige kikerten får nytt liv i denne deilige koseretten.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 35 MINUTTER

4 middels store egg, romtempererte
2 løk, finhakket
1 ss solsikkeolje
4 ss karripasta
1 ts sukker
2 x 400 g bokser kikerter, avrent og skylt
1 dl lett kokosmelk
1,5 dl grønnsaks-buljong
250 g pose spinat
150 g vanlig nan, skåret i strimler på 3–4 cm

1 Legg eggene i en kjele med kokende vann og la dem småkoke i 7–8 minutter. Sil av og hold kjelen under rennende kaldt vann for å avkjøle. Skrell og del i to.
2 Stek løken i oljen 8–10 minutter til den er gyllen. Tilsett karrypastaen og kok i 1 min. Tilsett sukker, kikerter, kokosmelk og buljong, kok opp og la det småkoke i 10 minutter. Knus ca. halvparten av kikertene grovt med en potetmoser, slik at curryen blir tykkere. Rør inn spinaten stek i ca. 2 minutter til den har falt sammen.
3 Grill nan i noen minutter til de er sprø. Fordel curryen i skåler, topp med egg og server med nanbiter å dyppe med.

VEGETAR-WOK MED SOBANUDLER

Sobanudler er kjempegode, men du kan også bruke andre nudler.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 15 MINUTTER

200 g sobanudler
200 g brokkolini
300 g wokgrønnsaker
200 g røkt tofu, skåret i skiver
4 ss chilisaus til wok

1 Legg nudlene i en kjele med kokende saltet vann, kok opp igjen og kok til de er ferdige.
2 Varm opp en nonstick-wok og stek brokkolini i 2 minutter. Tilsett wokgrønnsakene og stek i ytterligere 2 minutter. Tilsett røkt tofu og chilisaus. Kok til det er akkurat ferdig.
3 La nudlene renne av og vend dem sammen med alt innholdet i wokpannen.

GRØNNSAKSPAI MED LINSER

Ved å bruke grønnsaker i stedet for kjøttdeig av storfe eller lam reduserer du innholdet av mettet fett, og får i stedet inn fiber gjennom linsene. Denne kommer folk til å elske!

PORSJONER 6
KLAR PÅ 1 TIME OG 10 MINUTTER

150 g tørkede røde linser
600 g poteter, delt i fire
1 ss druekjerneolje
1 stor løk, hakket
2 store gulrøtter, skåret i terninger
2 store pastinakk, skåret i terninger
3 stangselleri, hakket
2 hvitløksfedd, skåret i skiver
1 liter grønnsaksbuljong
2 ss tomatpuré
4 ss melk
2 ss olivenolje
3 ss gressløk, hakket

1 Ha linsene i en kjele og dekk til med kokende, saltet vann. La småkoke i 20 minutter eller til linsene er møre.
2 Kok opp poteter, og la småkoke i 15 minutter eller til de er møre.
3 Varm opp ovnen til 200 ˚C. Varm opp olje i en panne, tilsett løk og kok i 5 minutter til den er myk. Tilsett gulrøtter, pastinakk, selleristang og hvitløk, og stek i 5 minutter.
4 Tilsett buljong og tomatpuré og la det småkoke i 20 min.
5 Hell vannet av potetene, legg dem tilbake i kjelen. Smak til med salt og pepper, og tilsett melk og olivenolje. Mos til en glatt mos.
6 Hell overflødig væske av linsene. Rør dem inn i grønnsaksblandingen, og hell dem over i en stor ildfast form. Topp med potetmos. Sett i ovnen i 20 minutter. Pynt med gressløk ved servering.

QUINOA MED HAGEBØNNER

Quinoa er rik på proteiner, har en herlig nøtteaktig smak og er et godt alternativ til ris. Denne smakfulle og fargerike salaten er et mettende måltid.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 25 MINUTTER

150 g quinoa
1 dl appelsinjuice
Salt og nykvernet sort pepper
150 g hagebønner, avkuttet
100 g edamamebønner, frosne
2 ss olivenolje
1 ss hvitvinseddik
1 ts dijonsennep
1 granateple, frøene
1 moden pære, skrelt, uten kjerne og skåret i terninger
En liten håndfull fersk persille, hakket

1 Ha quinoa, appelsinjuice, rikelig med salt og pepper og 2 dl kokende vann i en kjele og kok opp. Senk varmen og la det småkoke i ca. 10 minutter til det meste av væsken er absorbert. Legg blandingen i en bolle og la den avkjøles og svelle.
2 Kok opp en annen stor kjele med vann og tilsett hagebønnene. Kok i 3 minutter, tilsett edmamadebønnene, kok i 2 minutter til, hell av vannet og dypp i rikelig med kaldt vann. La dem renne godt av.
3 Bland sammen olje, eddik og sennep. Vend sammen quinoa, grønnsaker, granateplefrø, pære, persille og dressing i en serveringsbolle.



PASTA MED OLIVEN OG ARTISJOKK

En rask og god vegansk rett når du har dårlig tid.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 15 MINUTTER

TIL PESTOEN

100 g brønnkarse
2 ss pinjekjerner, ristet
1 stort fedd hvitløk
3 ss olivenolje
Saft av en halv sitron

TIL PASTAEN

300 g fullkornspasta eller ertepasta
1 ss olivenolje
250 g aromasopp, skåret i skiver
175 g artisjokk på glass, delt i to
100 g oliven uten stein, delt i to
1 ss pinjekjerner, ristet

1 For å lage brønnkarsepesto har du alle ingrediensene i en blender og kjører til du får ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
2 Kok pastaen etter anvisning på pakken.
3 Varm olivenoljen i en stekepanne og stek soppen i 5 minutter til den er gyllen, tilsett deretter artisjokker og oliven og varm gjennom.
4 Ha den nykokte pastaen i pannen. Tilsett pesto og ristede pinjekjerner, hold noen få tilbake, og rør rundt slik at pastaen og grønnsakene blir godt dekket. Fordel i skåler og topp med resten av pinjekjernene.

ENERGIKULER MED DADLER OG NØTTER

Et søtt og sunt mellommåltid som også gir deg masse energi.

ANTALL 24
KLAR PÅ 10 MINUTTER

75 g dadler uten stein
90 g mandler
2 ss chiafrø
1 ss kokosnøttolje
1 ss mandelsmør
1 ss kakao
1 ss baobab-pulver

1 Ha alle ingrediensene i en kjøkkenmaskin og kjør dem sammen.
2 Rull til 24 kuler. Holder seg opptil en uke, oppbevares kaldt.

«Etiketten på en proteinbar kan være villedende. Ved å lage dine egne vet du nøyaktig hva som er i dem.»



TRE DIPPER

TAPENADE

PORSJONER 10
KLAR PÅ 3 MINUTTER

300 g svarte oliven, uten stein
5 ansjosfileter
1 hvitløksfedd, knust
30 g kapers
3 ss extra virgin olivenolje
2 ts finhakket gressløk, til servering (valgfritt)

Kjør alt unntatt gressløk i en kjøkkenmaskin til en grov, men ikke for klumpete konsistens. Ha det i en serveringsbolle og dryss gressløk over til servering, hvis du liker det.

HUMMUS

PORSJONER 10
KLAR PÅ 3 MINUTTER

400 g kikerter, avrent og skylt, men spar på laken
1 ss tahini
1 hvitløksfedd, knust
2 ss sitronsaft
2 ss extra virgin olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over
Røkt paprikapulver, til servering

Kjør alle ingrediensene unntatt paprikapulver i en kjøkkenmaskin til en jevn masse. Tilsett litt salt og pepper og litt av kikertlaken du har spart, hvis konsistensen er for tykk, og kjør til en jevn konsistens igjen. Hell over i en serveringsbolle, drypp over litt olivenolje og dryss over røkt paprikapulver ved servering.

JUKSE-BABA GANOUSH

PORSJONER 10
KLAR PÅ 3 MINUTTER

330 g glass med grillet aubergine, avrent (fås i internasjonale matbutikker)
1 hvitløksfedd
2 ss tahini
1 ts malt spisskummen
Saft av ½ sitron
En håndfull hakket persille, pluss ekstra til pynt
Olivenolje til å dryppe over
Granateplefrø (valgfritt)

Kjør alt unntatt granateplefrøene i en kjøkkenmaskin til det er godt blandet, men fortsatt har litt grov konsistens. Smak til med salt og pepper, ha over i en serveringsbolle og drypp over litt olivenolje. Topp med ekstra persille og noen granateplefrø hvis du vil.

FUTURECONTENTHUB.COM



HAVREKAKER MED FRUKT OG PEANØTTER

Den hemmelige ingrediensen her er peanøttsmør – det holder alt sammen.

GIR 12
KLAR PÅ 45 MINUTTER, PLUSS AVKJØLING

300 g store havregryn
60 g gresskarfrø
60 g solsikkefrø
30 g kokosmasse
60 g hvetemel
90 g myke, tørkede aprikoser, hakket
90 g tørkede tranebær
200 g smør
200 g lys sirup
150 g lyst muscovadosukker
125 g grovt peanøttsmør

DU TRENGER OGSÅ
En kakeform på 20 x 30 cm, smurt og foret med bakepapir

1 Varm opp ovnen til 170°C. Bland havregryn, gresskar- og solsikkefrø, kokosmasse, mel, tørkede aprikoser og tørkede tranebær i en stor bolle og bland alt godt sammen.

2 Smelt smøret forsiktig sammen med sirupen i en kjele, og tilsett deretter sukker og peanøttsmør. Rør til blandingen er smeltet og sukkeret er helt oppløst. Ha i de tørre ingrediensene, og bland alt godt sammen.

3 Fordel blandingen i formen. Stek i 20–25 minutter eller til de er gylne og akkurat faste. Avkjøl i formen, og skjær opp i 12 biter.

FUTURECONTENTHUB.COM

POPKORN MED KANEL OG EPLE

Dette deilige, kalorifattige og fiberrike mellommåltidet holder deg mett lenger.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 50 MINUTTER

1 eple, uten kjerne
1 ts kanel
En halv kopp upoppet popkorn eller 1 pakke popkorn til mikrobølgeovn
2 ss smeltet smør
2 ts brunt sukker

1 Forvarm ovnen til 160 °C. Skjær eplet i fine skiver og legg dem på et stekebrett. Dryss over halvparten av kanelen og stek i 45 minutter til de er gylne, snu dem halvveis i steketiden.
2 Popp popkorn etter anvisning på pakken, hell det over i en stor bolle og vend inn smeltet smør, sukker og resten av kanelen.
3 Rør inn de bakte eplechipsene og server. Nydelig!



RISTEDE KIKERTER

Et deilig vegansk mellommåltid

Du trenger **400 g avrente kikerter, 1 ss rapsolje**, **2 ts røkt paprikapulver, malt spisskummen**, **malt koriander** og **½ ts kajennepepper**. Varm opp ovnen til 200 °C. Ha alle ingrediensene i en bolle, tilsett en klype salt, og vend kikertene slik at de blir dekket med blandingen. Fordel på et stekebrett og stek i 35 minutter. Rist dem halvveis i steketiden slik at de tørker jevnt.



SMOOTHIE

Få i deg fem om dagen i en velsmakende drikk

Dette har du i kjøkkenmaskinen eller blenderen: **1 moden banan**, **140 g bær** eller **frukt** etter eget valg og **1 ss flytende honning.** Kjør sammen, og mens den går, heller du i **vann**, **fruktjuice** eller **melk** til du har ønsket konsistens. Hell opp i et høyt glass og nyt. Prøv frosne frukter, så får du en kjølende variant.



FYLTE EGG

Et proteinrikt mellommåltid

Ha **egg** i en kjele med kokende vann og kok i 10 minutter. Legg dem i en bolle med iskaldt vann, og avkjøl. Skrell og skjær i to. Ta ut eggeplommen og bland den med ditt favorittfyll (**kremost, skinke** f.eks.). Legg fyllet i de hardkokte eggehvitene.



OSTEDIPP

Et deilig og allsidig mellommåltid

Bland **225 g kremost, 200 g smuldret fetaost, 100 g rømme, 100 g majones 1 ts revet sitronskall, 1 hakket hvitløksfedd, 2 ss hakket gressløk** og **persille** og **pepper.** Bland godt og sett i kjøleskapet i en time. Server med crudités (rå grønnsaksstaver).

YOGHURT

Med frukt og honning blir dette godt og næringsrikt.

Varm opp **5 dl lettmelk til** til 85 °C i en tykkbunnet kjele. Ikke la melken koke. Sett til side for å kjøle ned til 46 °C. Bland **3 ss** av **melken** i en bolle med **1 ss yoghurt naturell,** hell tilbake i kjelen og rør rundt. Hell over i et 5 dl glass med lokk, og la det sette seg i romtemperatur i minst 10 timer. Når den har satt seg, ha den over i et sterilisert glass og sett det i kjøleskapet.



FRUKTGUMMI

Et sunt og billig godteri

Ha følgende i en liten kasserolle: **3,30 dl** naturlig **fruktjuice** eller **fruktpuré** etter eget valg. La det småkoke i 5 minutter på middels varme, og avkjøl. Tilsett **2 ss gelatinpulver** og bland godt til en jevn masse. Hell i en silikonform for sjokolade eller et isbitbrett, og sett det i kjøleskapet til det har stivnet. Oppbevares kaldt i en lufttett boks.



PEANØTTSMØR

Smør på ristet brød, riskaker eller crudités for et proteinrikt måltid

Spre **400 g forvellede peanøtter** på et stekebrett og stek i 10 minutter ved 200 °C. Pass på at de ikke brenner seg. Sett til side for avkjøling. I en kjøkkenmaskin tilsetter du **1 ts salt**, **3 ts peanøttolje** og de ristede nøttene. Kjør til ønsket konsistens.

FUTURECONTENTHUB.COM, GETTY IMAGES

SJOKOLADEMOUSSE MED FÅ KALORIER

Mørk sjokolade hjelper kroppen å danne probiotika som er bra for tarmen.

«Du trenger ikke å hoppe over desserten. Bare prøv å holde sukkerinnholdet på et minimum, for eksempel med denne proteinrike sjokolademoussen.»

PORSJONER 4
KLAR PÅ 15 MINUTTER, PLUSS AVKJØLING

100 g mørk sjokolade, i biter
4 eggehviter
Kakao og ekstra revet sjokolade, til pynt

DU TRENGER
4 kopper eller skåler

1 Smelt sjokoladen i en stor, ildfast bolle over en kjele med kokende vann. Avkjøl litt.
2 Visp eggehvitene stive med en elektrisk visp i en annen stor bolle.
3 Ta en tredjedel av eggehviten og rør den inn i den smeltede sjokoladen for å gjøre den luftigere. Vend resten av eggehviten forsiktig inn. Hell opp i kopper og sett dem kjølig i minst en time, eller over natten. Dryss over kakaopulver og revet sjokolade.

SAMMENSATT AV: AMANDA JAMES. OPPSKRIFTER OG BILDER: FU

JORDBÆR DYPPET I SJOKOLADE OG PISTASJ

En superenkel dessert!

PORSJONER 4
KLAR PÅ 20 MINUTTER, PLUSS AVKJØLING

50 g usaltede pistasjenøtter
125g mørk sjokolade (70 % kakao)
250 g jordbær

1 Legg bakepapir på et stekebrett. Finhakk pistasjnøttene for hånd eller kjør dem i en kjøkkenmaskin – hvis du blender, prøv å ikke finmose, men la noen av pistasjnøttene beholde litt krønsj.

2 Bryt opp sjokoladen og legg den i en bolle over en kjele med kokende vann. Pass på at bunnen av bollen ikke berører vannet.

3 Rør av og til, til all sjokoladen er smeltet (ca. 3 til 5 minutter).

4 Ta sjokoladen av varmen. Dypp jordbærspissene i sjokoladen. Rull deretter de dyppede jordbærene i pistasjnøttene. Legg de ferdige jordbærene på bakepapir. Sett dem på kjøl i minst en time før de nytes.





SMOOTHIE PÅ PINNE

Disse er sunnere enn iskrem.

GIR 6
KLAR PÅ 5 MINUTTER, PLUSS FRYSING

100g frosne bær, blandet
250 g gresk yoghurt, fettfri
2 ss lønnesirup
6 ispinneformer

1 Ha frossen frukt, yoghurt og lønnesirup i en blender, og kjør til det er godt blandet.
2 Hell blandingen i 6 ispinneformer, sett i pinnene og frys til de er stive.

BAKTE EPLER MED KANEL

Det er liksom noe ekstravagant med frukt som er bakt i ovn.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 25 MINUTTER

4 spiseepler
En håndfull sultanarosiner
En håndfull pekannøtter
2 ss lyst muscovadosukker
1 ts kanel
4 ss kokosnøttolje
2 ts demerarasukker

1 Sett ovnen på 200 °C.
2 Riss forsiktig rundt ekvator av hvert eple med en liten, skarp kniv.
3 Legg eplene på benken, og fjern kjernene ved å bruke en epleutkjerner.
4 Bland sammen sultanarosiner, pekannøtter, muscovadosukker og kanel i en bolle.
5 Sett eplene i en ildfast form. Dytt litt av rosinblandingen inn i hvert eple, og legg resten rundt omkring eplene.
6 Tilsett 1 ss kokosolje på toppen av hvert eple, og dryss over demerarasukkeret. Stek i ovnen i 20 minutter eller til eplene er gjennomstekte.



SAMMENSATT AV: ROSE FOOKS. BILDER TI-MEDIACONTENT.COM

STEKTE PLOMMER MED GRANATEPLE

Ved å steke plommer får du frem en naturlig frisk sødme som er perfekt for å dempe sukkersuget.

PORSJONER 4
KLAR PÅ 30 MINUTTER

8 plommer, delt i to og uten stein
1 granateple, delt i to
Noen laurbærblader
Plantebasert yoghurt, til servering

1 Varm opp ovnen til 200 °C. Legg plommene i en ildfast form med snittflaten opp, sammen med granateplet med snittflaten ned. Slå i skallet på granateplet for å løsne frøene. Hold granateplet over plommene og vreng det ut slik at frøene og saften faller ned på plommene. Fjern eventuelt skall som har falt ned i formen.
2 Tilsett laurbærblader, stek i 20 minutter, og server med plantebasert yoghurt.

RØDBETEBROWNIES

Sjokolade, ingefær og rødbetens jordaktige smak går her opp i en himmelsk treenighet.

PORSJONER 12
KLAR PÅ 50 MINUTTER

200 g smør, pluss ekstra til formen
200 g mørk sjokolade, 70 % kakao, i biter
125 g lyst muscovadosukker
125 g sukker
4 egg
150 g hvetemel
1 ½ ts bakepulver
1 ss kakao, pluss ekstra til å drysse over
En god klype fint havsalt
200 g kokte rødbeter, skrelt og revet
5 biter ingefær, finhakket

DU TRENGER

20 cm firkantet kakeform, smurt og med bakepapir

1 Varm opp ovnen til 170 °C. Ha smør og sjokolade i en varmebestandig bolle over en kjele med kokende vann. Smelt forsiktig under omrøring. Sett til side for å avkjøle litt.
2 Pisk sukkeret sammen med eggene i en bolle til det er helt lyst og luftig. Vend inn smeltet sjokolade og smør. Sikt over mel, kakao, bakepulver og salt, og vend alt forsiktig sammen. Ha i revne rødbeter og hakket ingefær, og hell deretter i formen. Stek i 30–35 minutter til kaken har stivnet, men fortsatt er klissen i midten.
3 La avkjøles i formen, ta den ut og dryss kakao over før du skjærer opp i ruter.



KIRSEBÆR- OG BRINGEBÆR-KOMPOTT

Kirsebær inneholder antocyaniner, som antas å virke betennelsesdempende.

PORSJONER 4–6
KLAR PÅ 20 MINUTTER, PLUSS AVKJØLING

350 g kirsebær, uten stein
150 g sukker
Saft av **1** sitron
150 g bringebær
Gresk fettfri yoghurt, til servering

1 Hell 4 ss vann i en kjele og tilsett kirsebær, sukker og sitronsaft. Sett kjelen på middels varme og rør til sukkeret er oppløst. Kok kirsebærene på svak varme i 5–10 minutter, til de har sluppet ut litt saft, men ikke er overkokte.
2 Ha i bringebærene og kok i ytterligere 1–2 minutter, til de begynner å bli myke. Ta kjelen av varmen og la blandingen avkjøles. La kompotten bli ordentlig kald før du serverer den sammen med yoghurten.

APPELSINKAKE MED POLENTA OG MANDLER

Denne kaken inneholder en ingrediens du vanligvis ikke forventer å finne i en kake, men stol på oss – den fungerer helt perfekt.

PORSJONER 8–12
KLAR PÅ 1 TIME OG 15 MINUTTER

65 g lysebrunt sukker
5 appelsiner – riv skallet av 2, skjær deretter i skiver, pluss saften fra 3
150 g smør, mykt
200 g malte mandler
50 g glutenfritt mel, siktet
50 g polenta
1 ½ ts bakepulver
2 ss honning
4 store egg, lett pisket
300 g søtpoteter, kokte, most og avkjølt

1 Smør og kle en 22 cm kakeform med bakepapir. Sett ovnen på 180 °C.
2 Varm opp 50 g av sukkeret i en liten kjele, og tilsett appelsinskall og -saft. La det putre til det blir sirupsaktig, og hell halvparten i kakeformen. Skjær 25 g smør i terninger og fordel over sirupen, og legg deretter på et lag med appelsinskiver.
3 Bland malte mandler med mel, polenta og bakepulver. I en annen bolle visper du resten av smøret med resten av sukkeret og honningen til det er glatt. Pisk inn eggene gradvis i smørblandingen, og veksle med litt og litt av den tørre blandingen slik at det ikke skiller seg. Til slutt blander du inn moste søtpoteter. Ha røren i formen og stek i 35–45 minutter. Hvelv kaken ut av formen. Når den er avkjølt, stikker du hull i den med et grillspyd før du heller over resten av sirupen.



FUTURECONTENTHUB.COM



CHIAPUDDING

Chiafrø er rike på tryptofan, en essensiell aminosyre som kan øke nivået serotonin og melatonin og bidra til at vi føler oss bra.

PORSJONER 4-6
KLAR PÅ 10 MINUTTER, PLUSS STEKETID

1 moden mango, skrelt og skåret i terninger
Revet skall og saft **1** lime
4 dl kokosmelk
1 ss vaniljeekstrakt
3 ss chiafrø
Blåbær, kokosmasse og tørkede tranebær, til servering

1 Kjør mango, limeskall og -saft i en blender til det er glatt. Tilsett kokosmelk og vanilje, og kjør på nytt.
2 Hell blandingen over i en stor bolle, tilsett chiafrøene og bland godt. Dekk til og sett i kjøleskapet i 30 minutter for å svelle. Hvis blandingen føles for løs, tilsett ytterligere 1 ss chiafrø og la stå i 30 minutter til.
3 Fordel puddingen i glassene, og legg lagvis med frukt og kokos. Server med en gang, eller dekk til og sett på kjøl i opptil 1 dag.



PEANØTTKJEKS UTEN MEL

Med bare fem vanlige ingredienser har du disse kjeksene klare på mindre enn 30 minutter.

PORSJONER 12
KLAR PÅ 30 MINUTTER

225 g grovt peanøttsmør
100 g sukker
1 egg, pisket
1 ts vaniljepasta
1 ts natron

1 Sett ovnen på 180 °C. Visp peanøttsmør og sukker i en bolle til det er glatt og kremete. Tilsett egg og vanilje, og pisk alt sammen. Tilsett natron og en klype salt, og bland godt.
2 Rull massen til 12 like store kuler og legg dem på et stekebrett med bakepapir med god avstand mellom. Trykk kjeksene litt flate, og stek dem i 9–10 minutter til de er gylne og sprø i kantene. La kjeksene avkjøles på brettet for å stivne.

KOPPKAKE MED BANAN

Når du ikke vil bli fristet av en hel kake ...

PORSJONER 1
KLAR PÅ 4 MINUTTER

½ middels stor banan, pluss 3 skiver
1 eggehvite
¼ ts vaniljeekstrakt
¼ ts kanel, pluss litt ekstra
¼ ts bakepulver
En klype salt
30 g havremel (laget ved å kjøre havregryn i en blender)

1 Mos bananen (unntatt de ekstra skivene) med en gaffel i en stor kopp som tåler mikrobølgeovn, og bland deretter inn egg og vanilje.
2 Tilsett havremel, ¼ ts kanel, bakepulver og salt, og rør forsiktig inn til alt er blandet sammen.
3 Sett i mikrobølgeovn på høy varme i 45 sek–1 min, eller til den er fast i midten.
4 Topp med bananskiver, dryss over kanel og server.

«Havremel er en god erstatning for hvetemel i kaker.»



FUTURECONTENTHUB.COM

KESAM MED FRUKT OG HONNING

Denne raske og enkle kalorifattige desserten er klar på få minutter og fremhever virkelig den friske smaken av frukt.

PORSJONER 2
KLAR PÅ 10 MINUTTER

1 kiwi
75 g jordbær
2 modne, søte plommer, uten steiner
75 g bringebær
2 ts honning
200 g mager kesam
1 ss pasjonsfrukt- eller bringebærcoulis (valgfritt)

1 Skrell kiwien. Bruk gjerne en skje for å løsne kjøttet fra skallet. Skjær kiwi, jordbær og plommer i 1 cm store biter og legg frukten i en bolle sammen med bringebærene. Rør forsiktig for å blande.
2 Drypp 1 ts honning i bunnen av 2 dessertskåler. Ha i kesam.
3 Fordel frukten over kesamen og server umiddelbart, eventuelt toppet med en dråpe pasjonsfrukt- eller bringebærcoulis.



HAVREKJEKS MED APRIKOS OG CASHEWNØTTER

Disse kjeksene kan fryses i en lufttett boks i opptil en måned. De blir myke når de tiner, så sprø dem gjerne opp et par minutter i ovnen før servering.

PORSJONER 30
KLAR PÅ 40 MINUTTER

125 g store havregryn
250 g tørkede aprikoser, hakket
100 g tørket kokosmasse
100 g usaltede cashewnøtter, hakkede
100g forvellede mandler, hakkede
50 g malte mandler
1 ts malt kanel
2 små, veldig modne bananer
4 ss solsikkeolje
½-1 ts sukkerfri vaniljeekstrakt (steviadråper)

DU TRENGER

6 ½ cm rund utstikker, oljet, 2 stekebrett med bakepapir

1 Sett ovnen på 160 °C. Hell havregrynene i en bolle, og rør deretter inn aprikoser, kokosmasse, hakkede cashewnøtter, malte mandler, kanel og en klype salt.
2 Mos bananene til en jevn masse, og rør deretter inn olje og vaniljeekstrakt. Hell blandingen over de tørre ingrediensene og bland godt.
3 Legg den runde utstikkeren på bakepapiret og ha i 2–3 ts av blandingen. Trykk massen ut for å jevne ut overflaten. Løft utstikkeren og gjenta for å lage ca. 30 kjeks.
4 Stek kjeksene i 15–20 minutter eller til de er lett gylne.
5 La kjeksene avkjøles i noen minutter på bakeplaten, og legg dem deretter på en rist for å avkjøles helt. Oppbevar i kakeboks i opptil 3–4 dager.

FUTURECONTENTHUB.COM

Den store guiden til

REN MAT

SLIK DROPPER DU ULTRAPORSESSERT OG LAGER MAT SOM ER NÆRINGSRIK, VELSMAKENDE OG BRA FOR DEG!



HVA SIER VITENSKAPEN?

Les om hvordan ultraprosessert mat lages og hva den gjør med kroppen.



VELG RIKTIGE RÅVARER

Finn ut hvordan du handler smartere og velger de rette ingrediensene.



TIPSENE SOM FUNGERER

Vi avslører de beste metodene for å fjerne ultraprosessert mat fra kostholdet.



PRØV UT NYE OPPSKRIFTER

Disk opp med herlige måltider som ikke bare ser fantastiske ut og smaker nydelig, men som også er sunnere.

80+ OPPSKRIFTER TIL FROKOST, LUNSJ, MIDDAG & DESSERT

2024 / Kr. 179,90
ISBN: 978-82-8447-520-2



BOKASINT FORLAG