



Västmanland

Mat och prestation

Jenny Möller

www.balancebylife.se - jenny@balancebylife.se

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

Balanceby*life*
Din väg till ökad energi



Din väg till ökad energi



Västmanland

Jenny Möller
Hälsoutvecklare

0736-64 64 19
jenny@balancebylife.se
Farledsgatan 5

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

Titta in på min
hemsida och blogg:
www.balancebylife.se



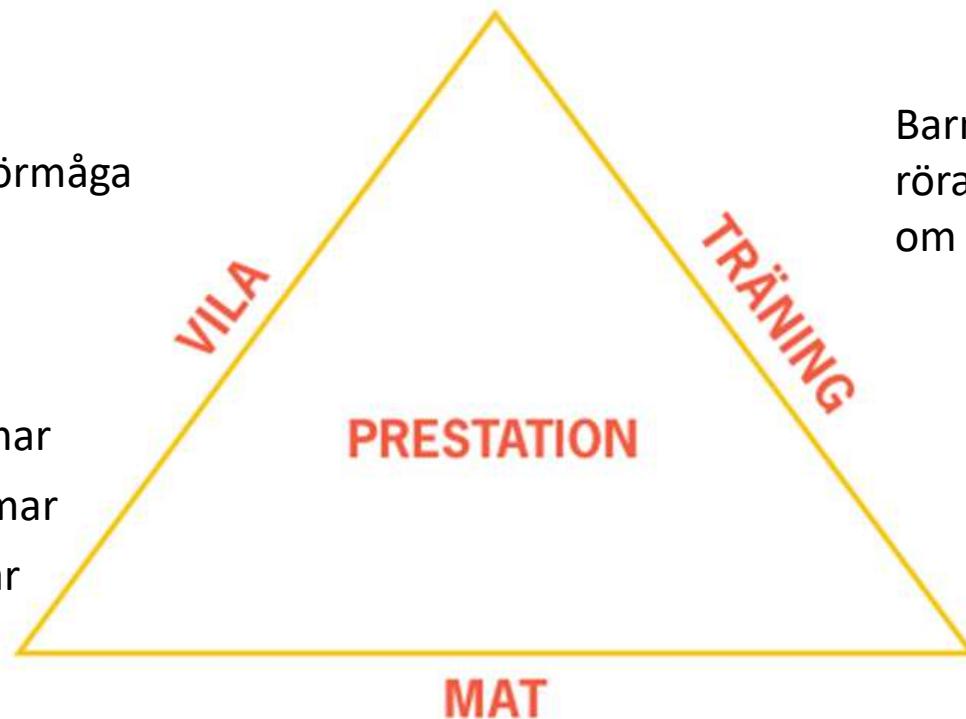
Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

Sönen är viktig för:

- Immunförsvaret
- Fysisk prestationsförmåga
- Inlärningsförmåga

Sömnbehov:

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



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



Västmanland



Hur mycket protein ska en som tränar äta?

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

Om du ska äta $1,5 \text{ g/kg}$ kroppsvikt och väger...

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



Västmanland



Exempel på vad 90 gram protein är i mat

Frukost (13 g protein)

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

Mellanmål (4 g protein)

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

Lunch (35 g protein)

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

Middag (24 g protein)

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

Kvällsmål (14 g protein)

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



Västmanland



Exempel på vad 90 gram protein är i vegetarisk mat

Frukost (19 g protein)

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

Mellanmål (9 g protein)

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

Lunch (24 g protein)

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

➤ Quinoa (75 g) – 3 g protein

➤ Gröna ärter (50 g) – 2,5 g protein

Middag (24 g protein)

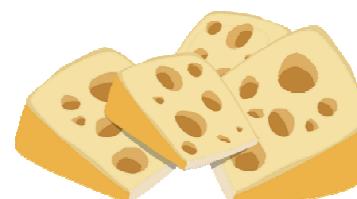
- Röda linser (150 g) - 15 g protein
- Edamame (50 g) – 5 g protein
- Potatis (2 st) – 2 g protein
- Broccoli (50 g) – 2 g protein

Kvällsmål (14 g protein)

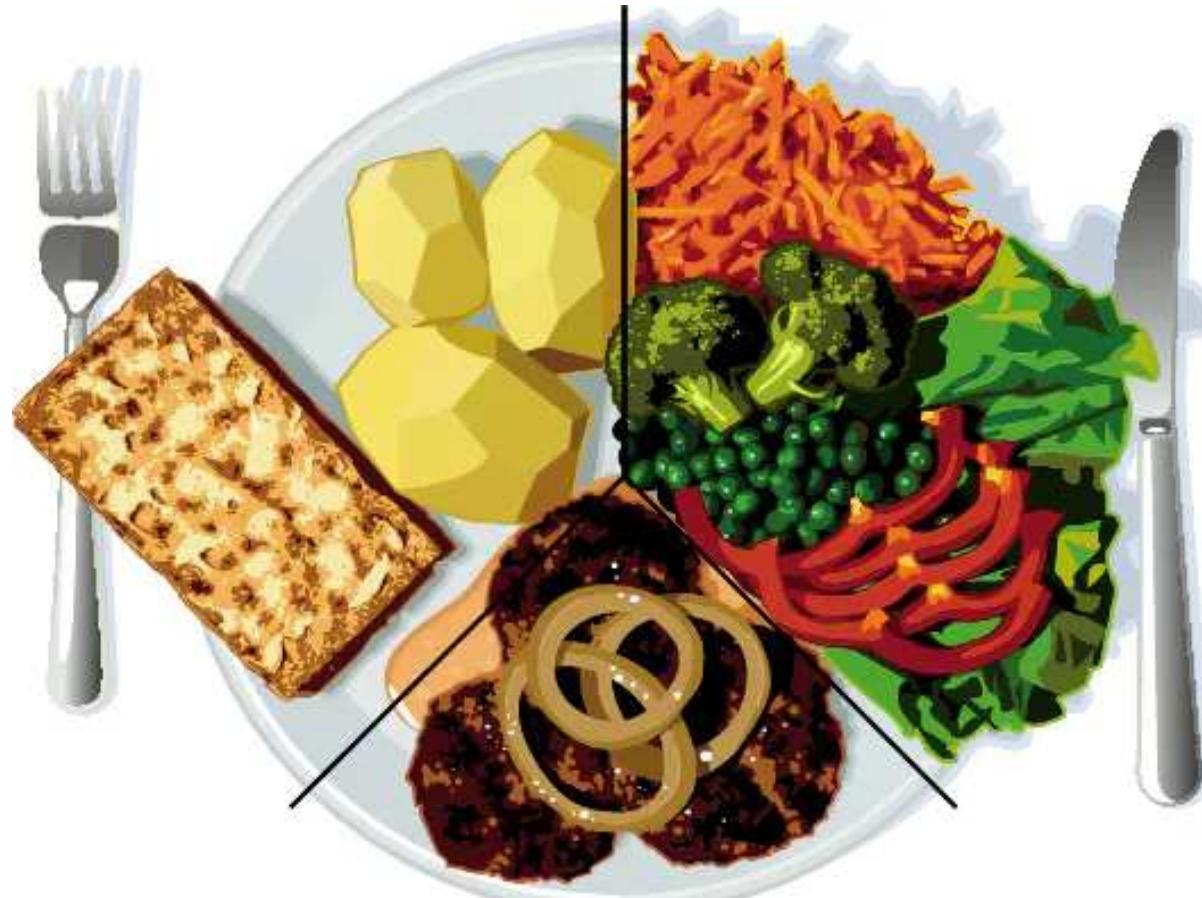
- Kvarg (100 g) - 12g protein
- Med bär och nötter – 2 g protein



Västmanland



Tallriksmodellen



Västmanland



500 gram frukt och grönsaker



Västmanland



Sportdryck

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

GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten. Den ska inte innehålla kolsyra och inte heller för mycket kolhydrater, det är lagom med 4–8 gram per 100 gram. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept:

- 1 liter vatten
- 40–80 gram druvsocker
- 1 krm salt
- 1–2 msk koncentrerad saft eller juice



Västmanland



Gröt

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

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

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



Västmanland



Overnight oats

Bas:

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



Valfri smaksättning:

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

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

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



Västmanland



Havregrynsgröt "on the go"

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

Välj smaksättning och tillbehör:

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



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

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



Västmanland



Bakad gröt

Basrecept:

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

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

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



Västmanland



Mugcake på havregryn

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 banan ($\frac{1}{2}$ banan + $\frac{1}{2}$ dl bär/ $\frac{1}{2}$ dl rivet äpple)
- $\frac{1}{2}$ tsk bakpulver
- Ev smak: riven kokos, kakao, kardemumma, kanel...
- Kokosolja att smörja koppen med

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

Servera med bär, nötter, keso...



Västmanland



Mugcake på svarta bönor

Ingredienser

- 1 dl kokta svarta bönor
- 6 dadlar
- 1 ägg
- $\frac{1}{2}$ tsk bakpulver
- 2-3 tsk kakao
- Kokosolja att smörja koppen med

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

Servera med bär, frukt och nötter.

Recept: Vego i världsklass



Västmanland



Mugcake på vita bönor

Ingredienser

- 1 dl kokta stora vita bönor
- 1 banan
- 1 ägg
- $\frac{1}{2}$ tsk bakpulver
- Smaksätt med 1 tsk kanel eller prova riven kokos, vanilj, kardemumma...
- Kokosolja att smörja koppen med

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

Servera med bär, frukt och nötter.



Banan- och havreplättar

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

Eller

- 1 banan
- 2 ägg
- Salt

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



Västmanland



Havreplättar

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



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



Västmanland



Havreproteinplättar

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

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



Västmanland



Havrevåfflor

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



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



Västmanland



Bananvåfflor

- 1 banan
- 2 ägg
- 1 msk fiberhusk



Mixa ihop ingredienserna. Låtstå och svälla i 5 minuter. Använd kokosfett/smör till att smörja våffeljärnet. Servera med bär, frukt, keso, grädde eller kokosgrädde. Krydda med kanel eller prova kardemumma.

Tips! Går också att steka som en plätt i stekpannan!



Västmanland



Smoothie



- 1 dl bär
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 st ägg

- För mer sötma $\frac{1}{2}$ -1 banan eller ananas, mango, melon...

Mixa allt!



Västmanland



Bra mellanmål

Frukt/bär



Avokado



Grönsaksstavar



Makrillfile



Ägg



Nötter och frön



Keso/kvarg/yoghurt



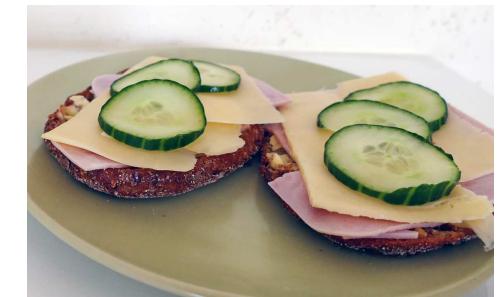
Smoothie



Havregrynsgröt och keso
"on the go"



Macka



Smörgås

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



Västmanland



Banan- och hallonsorbe

- 1 banan
- 1 dl hallon

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

Servera direkt!

Tips!

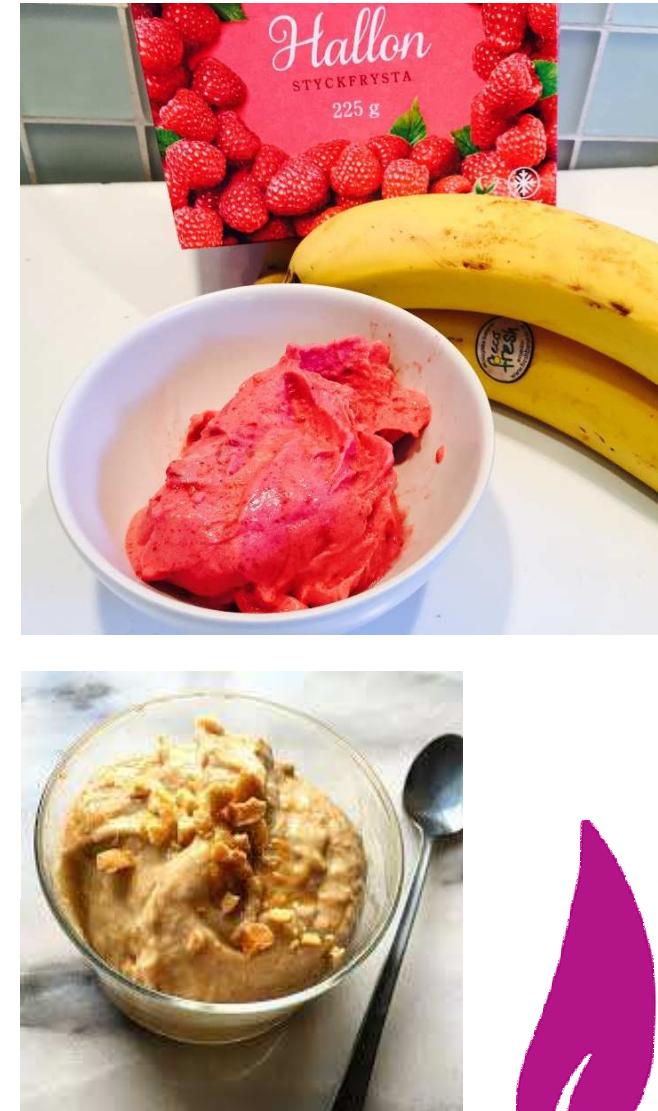
Variera med andra bär eller frukter som t.ex., blåbär eller mango.

Eller testa mixa banan och jordnötssmör!

Ha i kakao för chokladglass ☺



Västmanland



Gröna hemligheter

2 glas

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

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



Västmanland



Mindre socker



2 dl:
0 sockerbitar



2 dl:
3 sockerbitar



2 dl:
5 sockerbitar



100 g:
18 sockerbitar



100 g:
9,5 sockerbitar



100 g:
4,5 sockerbitar



0 sockerbitar



50 cl:
4,5 sockerbitar



50 cl:
14 sockerbitar



50 cl:
17 sockerbitar



En förpackning 190 g:
19 sockerbitar



0 sockerbitar



En påse 160 g:
29 sockerbitar



En kexchoklad 60 g:
8 sockerbitar



0 sockerbitar

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

Energibars

Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

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



Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.

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



Västmanland



Havre- och chokladbar

Recept:

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

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



Västmanland



Äppelkaksbar

Ingredienser:

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

Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.



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



Västmanland



Proteinbollar

Ingredienser:

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

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



Västmanland



Müslikakor

Ingredienser:

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

Allergi tips!

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



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



Västmanland



Mat och prestation

Jenny Möller

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: jenny@balancebylife.se

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

Titta in på min hemsida och blogg: www.balancebylife.se



Västmanland

