



STERKARI

Á 16

Hér að neðan koma hugmyndir af mataræði fyrir þig næsta mánuðinn. Þér er velkomið að deila með mér uppskrift eða öðru sem þér finnst gott að fá þér, en ég vil hvetja þig til þess að nýta þennan mánuð og huga að hreinu mataræði eins og þú getur. Það þýðir engin unnin matvæli og ekkert drasl, eins og hvítur sykur, hvítt hveiti, unnar kjötvörur og annað sem hefur farið í gegnum margar hendur þangað til það lendir í búðinni.

Ég vil að þú hugsir það þannig að þú viljir neyta fæðu sem er í sínu upprunalegu formi, með 1 innihaldsefni eins og það kemur frá náttúrunnar hendi. Ef þú vilt kaupa þér eitthvað tilbúið, skoðuðu aftaná innihaldslýsinguna, hvað eru mörg innihaldsefni? Eru þetta allt innihaldsefni sem þú veist hvað eru?

Ef varan inniheldur langan lista af alls konar efnunum og fleira sem þú kannt ekki skil á, þá viltu líklega láta hana vera. En þú verður að meta það sjálf/ur hversu langt þú vilt taka þetta.

Hugaðu að því að hafa sem mest af grænmeti og ávöxtum þar sem þeir gefa þér orku. Ekki vera feimin við fituna þar sem hún gefur þér seddu og hjálpar þér að halda sykurlöngunum niðri. Notastu við góða fitu eins og avókadó, kókosolíu, kaldpressaða ólífuolíu, hnetur og fræ og horfðu alltaf á gæðin.

Hollráð til að flýta fyrir

- Búðu til stóra uppskrift af boosti á morgnanna og notaðu sem 2 millimál yfir daginn (1 fyrir hádegi og 1 eftir hádegi)
- Skerðu niður sætar kartöflur í munnbita og annað rötargrænmeti (kryddaðu með kryddum eins og rósmarín, oreganó, salti og pipar) og eldaðu. Áttu síðan inni ísskáp til að grípa
- Sjóddu stóran skammt af kínóa eða brúnum grjónum til að eiga inni ísskáp til að grípa í.
- Áttu til baunir í dós (kjúklingabaunir, svartar baunir t.d) eða sjóddu sjálf og hafðu inn í ísskáp.
- Eldaðu stóran skammt á kvöldin og borðuðu í hádegismat daginn eftir.

Gerðu þitt allra besta, ég verð hérna til þess að styðja við þig. Þú getur þetta!

Hér koma 3 tillögur að dagsskipulagi, en ég vil að þú finnr það sem hentar þér. Það hentar ekki öllum að borða 6 sinnum á dag t.d, það skiptir líka máli kl hvað þú æfir uppá hvað þú borðar og hvenær. Ekki hika við að setja spurningu inná facebook eða leitast eftir persónulegri aðstoð frá mér.

Tillögur að dagskipulagi			
	Tillaga 1	Tillaga 2	Tillaga 3
Morgunmatur	Hafragrautur	Grænn Boost	Heimgert músli með AB mjólk eða Grísku jógurti
Millimál	Grænn boost	Chia grautur	2 Gróf hrökkbrauð með grænmeti + 1 soðið egg
Hádegismatur	Quick and easy	Basic og klassískt	Eggjahræra með auka próteini
Millimál	Afgangur af grænum Boost	Grískt jógúrt	Chia grautur eða Boost
Kvöldmatur	Pestó kjúklingur	Rauður pottréttur	Sitrónufiskur

Efnisyfirlit

MORGUNMATUR	4
UPPÁHALDSGRAUTURINN MINN	4
LUMMUR Á 5 MÍN	4
GRÆNN OG GÓÐUR	4
BLÁR OG BRAGÐMIKILL	5
EINFALDUR OG ÞÆGINLEGUR	5
CHIAGRAUTUR	6
HEIMAGERT MÚSLÍ	7
ADALRÉTTIR	8
EGGJAHRÆRA MEÐ AUKA PRÓTEINI	10
PESTÓ KJÚKLINGUR	10
BASIC OG KLASSÍSKT	11
FLJÓTLEGT OG ÞÆGINLEGT	11
KJÚKLINGABRINGUR MEÐ OFNBÖKUÐU RÓTARGRÆNMETI OG JÓGÚRTSÓSU	12
LAX MEÐ PESTÓ OG SÆTKARTÖFLUMÚS	12
SALAT MEÐ TÚNFISKI	13
RAUÐUR POTTRÉTTUR	14
CREAMY POTTRÉTTUR	15
MÖNDLUMJÖLS MINI PIZZUR	15
HVEITILAUST "SPAGETTI" MEÐ AVÓKADÓ SÓSU	16
SÓSUR	17
AVACADÓ TIP	17
KASJÚDRESSING	17
ANNAD SEM ER FLJÓTLEGT OG AUÐVELT	17
MILLIMÁL	18
HUGMYNDIR	18
TILLAGA AÐ GRÍSKU JÓGÚRT	18
EFTIRRÉTTIR/NASL	19
80% SÚKKULADI	19
HEIMAGERÐUR ÍS	19
KÓKOSKÚLUR Í HOLLUM BÚNINGI	19
SÚKKULADI FUDGE	20

Morgunmatur

Uppáhaldsgrauturinn minn

40 gr hafrar
2 msk chia fræ
1 bolli möndlumjólk
1/2 tsk vanilluduft
1/2 tsk kanill
1-2 msk goji ber eða rúsínur.

Allt sett í box og leyft að liggja yfir nótt

Dú getur einnig sett í pott og hitað, sérstaklega gott yfir veturinn þegar kuldu er mikill að byrja á heitri máltíð.

Lummur á 5 mín

1 egg
1 banani
1 msk möndlusmjör
dash af kanil og vanilludufti

1. Hitaðu pönnu með smá kókosolíu eða ólífuolíu
2. Stappaðu bananann niður og bættu restinni saman í skál.
3. Steiktu 2-3 lummur og toppaðu með berjum og/eða grískri jógúrt.

Grænn og góður

-gerðu tvöfaldan skammt og skiptu upp í 2 máltíðir

1/2 banani
1/2 avókadó (nota litlu í hnetunum)
1-2 lúkur spínat
1/2 bolli mangó
1-2 msk hampfræ
1/2 bolli möndlumjólk
1/2 bolli vatn

Blár og bragðmikill

1 bolli frosin bláber
10 cm sellerý
2-3 cm engifer
2 msk hampfræ
1/4 avocadó
1/2 bolli möndlumjólk
1/2 bolli vatn

Einfaldur og þæginlegur

1 banani
1/2 bolli bláber eða jarðaber
1 lúka spínat
1/2 avókadó
1 bolli Haframjólk
Vatn eftir smekk

Prófaðu þig áfram með boosta, gott er að notast ávallt við 1-2 lúkur af grænu, 1-2 af ávöxtum, og síðan 1-2 msk af fitu eins og hörfræolíu, kókosolíu, fræ, hnetur eða avókadó. Síðan er alltaf gott að nota hnetumjólk eins og möndlumjólk, haframjólk, hrísmjólk eða kókosvatn t.d.

Chiagrautur

1/3 bolli chiafræ

1 bolli möndlumjólk

Niðurskornir ávextir - mangó, epli eða pera t.d

dash af kanil og vanilludufti

1. Settu allt í skál eða box og láttu liggja í a.m.k 10 mín eða lengur.
2. leiktu þér með mismunandi ávexti til að krydda uppá.



Heimagert músli

Blandaðu öllu saman í skál. Ég vil að þú notir eigin smekk og veljir hlutföllin sjálf. Hér á myndinni blandaði ég eftirfarandi saman:

Hafrar (mest af þeim)
Kókosmjöl
Rúsínur
Mórber
Sólblómafræ
Kanill
Vanilluduft
Möndlur
Goji ber

Þetta var rosalega gott og nýtti ég mér þetta í morgunmat og millimál næstu daga.



Aðalréttir

Mikilvægt er að eiga alltaf gott salat inn í ísskáp - nýttu þér með tillögurnar hér að neðan eða leiktu þér áfram sjálf og blandaðu saman í stóra skál sem þú getur alltaf gripið í.

Tillögur af grænum grunni - mæli með að nota lífrænt:

- Klettasalat
- Spínat
- Grænkál
- Lambhagasalat
- Veislusalat
- Romaine
- Blandað salat

Grænmeti (leitist við að nota 2-4 tegundir hverju sinni)

- Avocado
- Gúrka
- Tómatar
- Paprika
- Gulrætur (rifnar)
- Rauðrófur (rifnar)
- Vorlaukur
- Rauðrófur, eldaðar eða hráar

Dressing:

- Kaldpressuð ólífuolía
- 1 msk kaldpressuð olía, salt & pipar, 1 tsk safi úr kreistri sítrónu og 1/2 tsk hunang.
- Hrá fræ (t.d sólblómafræ, sesam-, graskers- eða hörfræ)
- Hnetur (skornar eða heilar - nota lítið magn)
- Rautt eða grænt pestó (hreint, t.d frá Sollu)

Með því að eiga alltaf gott salat inn í ísskáp ertu fljót að mixa máltíð ef þú ert óundirbúin með því að bæta t.d kjúkling frá kvöldinu áður eða dós af túnfiski t.d Einnig hægt að bæta við fetaosti, rækjum, baunum eða hverju sem þér dettur í hug.

Quick and easy

-fyrir 1

2 Soðin egg

2 msk hummus

1/2 avocadó

200-300 gr. niðurskorið grænmeti (paprika, tómatar, gúrka t.d)

kryddað eftir smekk, salt, pipar, paprika, túrmerik, oreganó eða önnur krydd sem þér líkar.

1. Allt stappað saman í skál

Sítrónufiskurinn

-fyrir 2 (og 1 daginn eftir)

800 gr Fiskur (helst lax, bleikja, steinbítur eða annar feitur fiskur)

1 kreist sítróna

sítrónukrydd yfir

1. Sett inn í ofn í 15 mín eða þangað til tilbúið
2. Borið fram með salati og brúnum grjónum (gott er að kreista sítrónu og smá ólífuo líu yfir grjónin og salatið)



Eggjahræra með auka próteini

-fyrir 1

1 msk olía (ólífuolíu eða kókosolíu)

1 bolli af grænmeti að eigin vali (td spergilkál, blómkál, papriku, lauk, gulrætur ...)

2-3 egg

1 bolli af próteini (þú getur notað afgangss kjúkling eða baunir, til dæmis svartar baunir eða nýrnabaunir)

Krydd að eigin vali (pipar krydd, oregano, timian, basil, chilli td)

1. Skerið grænmetið og steikið á pönnu með olíu þar til mjúkt.

2. Setjið baunir og krydd saman við og hrærið í 1 mín

3. Bætið eggjum og hrærið þar til tilbúið og berið fram

* Þú getur borið fram með fersku salati

Pestó kjúklingur

-fyrir 2

1 sæt kartöfla

2 gulrætur

2 lúkur spínat

Hreinar kjúklingalundir (eða bringur)

1 dolla rautt eða grænt pestó (sykurlaust)

1. Skerðu niður sætu kartöfluna og gulræturnar og settu í eldfast mót. Skvettu smá olíu og salti og pipar yfir og settu í ofn í 20 mín.

2. Þegar grænmetið hefur aðeins mýkst, taktu það úr ofninum og settu spínatið, kjúklingalundirnar og pestóið yfir (í þessari röð).

3. Settu síðan aftur í ofn og bakaðu í ca. 20 mín. Ath ef þú notar kjúklingabringur þá þarftu að hafa þetta lengur inni ofni og þá styttra í byrjun þannig að allt sé eldað á sama tíma.

Berðu fram með fersku salati.

Basic og klassískt

-fyrir 1

3/4 bolli kínóa eða brún grjón
2 bollar eldað grænmeti (brokkólí, paprika, gulrætur, grænkál)
180 gr. prótein (kjúklingur eða fiskur)
1 msk ólífuolía fyrir eldun
Kryddað með salti, pipar, paprikudufti eða öðru kryddi.

1. Setjið próteinið í eldfast mót með kryddinu yfir. Eldið þangað til tilbúið.
2. Steikið, gufusjóðið eða setjið með eldfasta mótinu grænmetið sem þið hafið valið (fer eftir vali á próteini hvað hentar)
3. Berið fram með hollum kolvetnum að eigin vali og toppið með sósu úr matseðli.

Fljótlegt og þæginlegt

-fyrir 1

Frosið eða ferskt grænmeti (blandað)
1 bolli soðið kínóa
1 egg
Sósa að eigin vali
Krydd að eigin vali (t.d paprikukrydd, hvítlauksduft, salt og pipar)

1. Byrjaðu að steikja grænmetið á pönnu
2. Bættu síðan 1 bolla af soðnu kínóa við og hrærðu
3. Settu síðan 1 egg og kryddaðu, hrærðu þangað til tilbúin

Gott að toppa með avocadó (1/4 ca.) og sósu



Kjúklingabringur með ofnbökuðu rôtargrænmeti og jógúrtsósu

-fyrir 3-4

3-4 Kjúklingabringur

Rôtargrænmeti - sætar, gulrætur, sellerírót (magn eftir fjölda)

Fetaostur

Brokkolí

Jógúrt sósa- grískt jógúrt, hvítlaukur, gúrka

1. Skerið rôtargrænmetið niður í munnbita og settu í eldfast mót með ólífuolíu og kryddum eins og rósmarín, oreganó og salti, hafðu það í ofninu í ca. 20 mín við 180 gr.
2. eftir ca 20 mín skerðu kjúklingabringur niður í munnbita og bættu því við eldfasta mótið ásamt fetaostinum og eldaðu í 20 mín í viðbót eða þangað til kjúklingurinn er tilbúin.
3. Berðu fram með jógúrtsósu og gufusoðnu brokkolí.

Lax með pestó og sætkartöflumús

500 gr. Lax

1. Stór sæt kartafla

Grænt pestó

1. Settu sætu kartöfluna í pott og sjóddu í ca 20 mín eða þangað til hún er mjúk í gegn. (Þú getur skorið hana niður ef hún er mjög stór)
2. Taktu híðið af og stappaðu saman ásamt 1-2 msk af ólífuolíu og salti.
3. Settu krydd að eigin vali á laxinn (t.d sítrónupipar) og settu í ofninn í 12-15 mín (fer eftir þykkt)
4. Toppaðu með grænu pestó og berðu fram með fersku salati

Salat með túnfiski

1/2 dós túnfiskur í vatni

½ avókado

Spínat

Rauðlaukur

Paprika

Kirsuberjatómatar

Gúrka

1-2 soðin egg

1. Settu allt saman í skál og hrærðu, ath ég set ekki mælieiningar fyrir ferska grænmetið þar sem ég vil að þú notir eigin smekk og setjir það sem þér finnst gott.

Einnig hægt að nota rækjur í staðinn fyrir túnfisk eða kjúkling.



Rauður pottréttur

1 dós niðurskornir tómatar
1 dós svartar baunir eða rauðar nýrnabaunir
1 paprika
1 rauðlaukur
1 sæt kartöfla /eða butternut squash
2-3 gulrætur
1-2 msk grænmetiskraftur
1 msk karrýpaste
1 tsk chilli krydd
1 tsk cumin
salt og pipar

1. Skerðu allt grænmetið niður og steiktu í stórum pott með smá ólífuolíu þangað til þau mýkjast örlítið, ca 5 mín.
2. Bættu síðan kryddunum ofaní og hrærðu.
3. Settu síðan niðursoðnu tómata ofaní og bættu um 1/2 dós af vatni líka.
4. Leyfðu að malla í amk 20 mín, settu síðan baunirnar ofaní og leyfðu að malla í 5 mín til viðbótar. Kryddaðu til eftir smekk og berðu fram með salati og hummus t.d



Creamy pottréttur

1 dós kókosmjólk
1 dós kjúklingabaunir
1/2 höfuð blómkál
1/2 höfuð brokkolí
1 laukur
2-3 gulrætur
1 sæt kartöfla
2 msk rautt karrý paste
1-2 msk grænmetiskraftur
salt og pipar eftir smekk

1. Skerðu allt grænmetið niður og steiktu í stórum pott með smá ólífuolíu þangað til þau mýkjast örlítið, ca 5 mín.
2. Bættu síðan kryddunum ofaní og hrærðu.
3. Settu síðan kókosmjólkina ofaní og bættu 1/2 - 1 dós af vatni ofaní pottinn.
4. Leyfðu að malla í amk 20 mín, settu síðan kjúklingabaunirnar ofaní og leyfðu að malla í 5 mín til viðbótar.

Berðu fram með t.d hummus og salati

Möndlumjöls mini Pizzur

-fyrir 2 (mæli með að tvöfalda)

2 msk chiafræ, möluð
1 ½ dl vatn
250 gr möndlumjöl
1-2 msk oreganó
1 tsk sjávarsalt
2 msk næringarger

Ath, ég notaði heil chiafræ og leyfðu botninum að standa aðeins.

1. Blandaðu öllu saman og leyfðu að standa í amk 10 mín.
2. Búðu til litlar mini pizzur og settu inni ofn í 10-15 mín á 180 - 200 gr.
3. Taktu síðan út og settu sósuna, ostinn og áleggið ofaná og bakaðu í 10-15 mín í viðbót.

Tillaga að sósu: 1 dós niðurskornir tómatar, 1-2 msk tómát paste, dash af hvítlaukskryddi, oreganó, paprikukryddi og salti og pipar.

Tillaga af áleggi: Sveppir, spínat, paprika, kjúklingur, laukur, vorlaukur, tómatar, basil, rifnar gulrætur t.d

Hveitilaust "spagetti" með avókadó sósu

1/2 kúrbítur
1/2 avókadó (ég nota litlu í netunum)
1/2 dós túnfiskur
3 tsk grænt pestó (mæli með sykurlausa frá Söllu)

Val: sólþurrkaðir tómatar og/eða ferskir kirsuberjatómatar

1. Rífðu kúrbítin niður í ræmur
2. Stappaðu avókadó-ið með túnfisknum og pestó-inu og blandaðu svo kúrbíts spagettí-inu saman við.
3. Toppaðu með tómötum



ATH: Gott er að gera stóra skammta um kvöldið þannig þú hafir fyrir hádegið daginn eftir líka.

Sósur

Avacadó tip

1/2 avókado
1/2 hvítlauksgeiri
1 tsk sítrónusafi
1 msk laukur, saxaður
4 kirsuberjatómatar
Salt og pipar eftir smekk

1. Öllu blandað saman í matvinnsluvél eða blandara.

Kasjúdressing

1/2 bolli kasjúhnetur
2 msk sítrónusafi + 1 bolli vatn til að leggja í bleyti
2 tsk ferskur limónusafi
1/4 bolli vatn
1 msk ólífuolía
klípa af sjávarsalti

1. Settu kasjúhneturnar í skál ásamt sítrónusafanum og vatninu. Leyfðu því að liggja í 1-4 klst, því lengur því betra, jafnvel yfir nótt.
2. Settu þær síðan í blandara eða matvinnsluvél ásamt restinni af innihaldinu. Blandaðu vel þangað til mjúkt. Bragðaðu til með lime safanum og saltinu eins og þú kýst.

Annað sem er fljótlegt og auðvelt

Einnig getur þú keypt:

- Hreint pestó t.d frá Sollu (grænt eða rautt)
- Kotasælu
- Hummus (eða búið hann til)

Millimál

Hugmyndir

- Skornar gulrætur, spergilkál, paprika og/eða sellerí með hummus
- Epli eða pera með sykurlausu hnetusmjöri (max 1 msk ef markmið er þyngdartap)
- Hráar hnetur eða fræblanda (1 lúka) + 1 soðið egg
- Gúrka, gulrætur og/eða paprika með kasjúdressingu
- Chiagrautur
- Avocado með salti og jómfrúarolíu
- Hrískex/hrökkbrauð með avokadó, grænmeti og smá salti og kjúklingaáleggi t.d
- Niðurskornir ávextir (melóna, appelsína, banani, mandarínur, pera t.d) og 8-10 möndlur
- Harðfiskur með íslensku smjöri (max 1 msk) og ávöxtur
- Hreint ávaxtabar í heilsudeildum
- Boost
- Grískt jógurt með ávöxtum
- Gróft hrökkbrauð með kotasælu og grænmeti, avokadó, kjúklingaáleggi eða hummus t.d

Tillaga að grísku jógurt

ca. 170 gr. grískt jógurt
1 msk kókosmjöl
1-2 msk rúsínur
1/2 bolli frosin bláber

Síðan er hægt að bæta við höfrum, sólblómafræjum, chia fræjum og kakónibbum t.d ef þig vantar orkuríkara millimál t.d fyrir æfingu eða eftir æfingu.



Eftirréttir/nasl

80% súkkulaði

2-3 molar

Heimagerður ís

1-2 Frosnir bananar

1. setjið banana í blandara þar til þú færð ís-áferð og neytið

Önnur útgáfa:

1-2 Frosnir bananar

Ber að eigin vali (t.d bláber og hindber) eða hnetusmjör

1. Setjið banana í blandara þar til þú færð ís-áferð og neytið
2. Bætið við hnetusmjöri eða berjum
3. Toppið með lífrænu dökku súkkulaðispæni

Kókoskúlur í hollum búningi

1 bolli döðlur, lagðar í bleyti í 1 klst

1 bolli pekanhnetur, grófsaxaðar

1 tsk vanilludropar

1/2 tsk salt

1/2 bolli möndlusmjör

1/4 bolli kakóduft

vatn

Kókosmjöl

Aðferð

Látið í matvinnsluvél döðlur, pekanhnetur, vanilludropa, salt, möndlusmjör og kakóduft. Stillið matvinnsluvélina á pulse. Bætið út í 1-3 msk af vatni (eða meira ef þarf) þar til deigið er orðið að deigkúlu.

Mótið kúlur úr deiginu og veltið upp úr kókosmjöli. Geymið í ísskáp.

Uppskrift fengin frá www.gulurrauðurgrænnogsalt.is

Súkkulaði fudge

1 msk möndlusmjör
1 msk tahini
1/4 dl kókosolía eða kakósmjör
1 og 1/2 msk hunang
1/2 dl kakóduft
1/2 tsk vanilluduft, lífrænt
1/8 tsk sjávarsalt

1. Allt sett í pott undir lágum hita og blandað saman, sett í form og inní frysti. Hægt að toppa með hnetu eða kókosmjöli

*Uppskrift fengin frá
www.maedgunum.is*

