

# Mat och prestation

**Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)  
Hemsida: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se) - Besöksadress:  
Farledsgatan 5



  
**SISU**  

---

**Idrottsutbildarna**

# Gröt

- Koka gröt på havregryn, råggryn, helt havre, quinoa, bovete eller hirs.

Ha i:

- Ägg
- Kokosfett eller smör

Rör om tills ägget har stelnat!

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



# 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 kylan över natten.

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

# 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.

# Banan- och havreplättar

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- Salt
- Ev äkta vanilj
- Ev kanel



Mosa bananen och blanda med havregryn. Tillsätt ägg, salt och ev vanilj och kanel. Blanda väl. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär och grekisk yoghurt.

# Havreplättar

- 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...

# Smoothie

- 1 dl bär
- ½-1 banan eller ananas, mango, melon...
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 st ägg
- Ev äkta vanilj
- Ev havregryn

Mixa allt!



# Mellanmål

- Kockt ägg
- Avokado
- Makrillfile
- Keso
- Yoghurt
- Fukt och bär
- Nötter och frön
- Musli
- Grovt bröd
- Grönsaksstavar
- Nötsmör





# 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...



# Energi Smoothie

## 4 glas

- 2 dl bladspenat (färsk)
- ½ citron
- 1 apelsin
- 1 msk riven ingefära
- 1 banan
- ½ mango
- 4-5 dl vatten

Mixa! (Håller i kylan i 3 dagar)



# Gröna hemligheter

## Ingredienser

- 2 bananer (gärna gröna)
- 1 avokado
- 2 ½ dl frysta hallon
- 1 näve bladspenat
- 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



# Energibars

## Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- 1 dl havregryn
- 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- 1 dl torkade och finhackade dadlar
- 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



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.

# Havre- och chokladbar

## Recept:

- 2 dl färska dadlar
- 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 frysen någon timme och skär sedan i bitar.



## Rawfood bollar



## Chokladboll

- Dadlar
- Nötter
- Kakao
- Kaffe
- Kokosfett
- Kokos till att rulla dem i

## Lakritsboll

- Dadlar
- Nötter
- Gojibär
- Lakritspulver

# Chiapudding

## Basrecept:

- 2 dl vätska tex kokosmjölk, mandelmjölk, havremjölk, vanlig mjölk...
- 2-3 msk chiafrön
- Smaksätt med vanilj, kanel eller kardemumma.
- Du kan också mixa ned bär eller frukt men minska då ned på vätskan lite.

Blanda frön och vätska i en burk och låt stå i kylskåpet helst över natten.

Toppa chiapuddingen med bär, frukt, nötter, frön och kokosflingor.



## Chiapudding choklad

- 1 banan
- 3 msk chiafrön
- 1 msk kakao
- 1 dl vätska

Mixa alla ingredienser.

Denna choklad chiapudding passar choklad älskaren!

# Trailmix

- Nötter/frön - mandel, cashewnötter, valnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor...
- Torkad frukt – russin, tranbär, aprikoser, blåbär...
- Kokosflingor
- Mörkchoklad

Blanda allt och förvara svalt. Om du vill kan du hacka allt i mindre bitar.





# 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 tex blåbär eller mango.



# Mat och prestation

**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)

## **Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

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

Titta in på min hemsida och blogg: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)