

OPPSKRIFTER

FOR KVINNER SOM SKAL NED I VEKT



Basert på *Spis deg fri*

[¹skripto•r]



SMAKEBITER

Etter at jeg ga ut boken *Spis deg fri med Bright Line Eating* i 2017, spurte mange om tips til **oppskrifter på mat uten sukker og mel**.

Derfor laget jeg en **digital kokebok med oppskrifter** for kvinner som skal ned i vekt. Dette utdraget gir deg noen smakebiter fra den digitale kokeboken. Disse oppskriftene er laget for kvinner som ønsker å endre kostholdet for å:

- a) gå ned i vekt
- b) bli kvitt søthunger og cravings
- c) spise seg fri fra helseplager

Mitt ønske er å gi deg konkrete tips og forslag til hva du kan spise. Her får du sunne og enkle oppskrifter på matretter til frokost, lunsj og middag. Mange av rettene kan også enkelt tas med i en matpakke.

Hele kokeboken finner du her:
www.spisdegfri.no/oppskrifter



Alle ingrediensene til disse oppskriftene kan **kjøpes i vanlige butikker**. Du trenger altså ikke å bestille noen spesialprodukter, kosttilskudd eller vitaminer.

Den digitale kokeboken gir *ikke* en innføring i metoden *Spis deg fri*. Dersom du ønsker mer kunnskap om vitenskapen som ligger til grunn for dette kostholdet, vil jeg anbefale deg å lese boken.

Bestill boken her:
www.spisdegfri.no/boken

Boken *Spis deg fri* gir deg en grundig forklaring på hvordan hjernen hindrer oss i å gå ned i vekt, og hva som skal til for å lykkes.

Dersom du ikke ønsker å gå ned i vekt – eller er mann – må du spise mer.
Forklaringen på hvordan du tilpasser porsjonene står i kapittel 8 i *Spis deg fri*.

Hvis du ønsker å komme i gang med en gang, eller trenger hjelp og støtte på veien videre, kan jeg anbefale våre nettsider.

Her finner du mange gode tips og en oversikt over våre nettbaserte kurs.

Mer informasjon:
www.spisdegfri.no

Uansett hva du velger å gjøre med kunnskapen jeg gir deg i dette heftet, vil jeg ønske deg lykke til.

Jeg heier på deg! Alltid.

Beste hilsen Irina Lee
Coach og forlegger

Oppskriftene er laget i samarbeid med Inger E. Berg og fotograf Michela Salt.

OUNCES VS. GRAM

I Norge bruker vi det metriske systemet, det vil si at ting veies i gram. I USA benytter de et system som kalles «standard», hvor de opererer med ounces (oz) og pounds (lb). 16 ounces = 1 pound. I tillegg skiller de mellom dry og fluid ounces, men i denne sammenhengen holder det å tenke på ounces. Som du vil oppdage, tar Spis deg fri og Bright Line Eating utgangspunkt i det amerikanske vektssystemet. Det betyr at matmengdene er oppgitt i ounces – også i disse oppskriftene.

Det er flere årsaker til at jeg har valgt å gjøre dette:

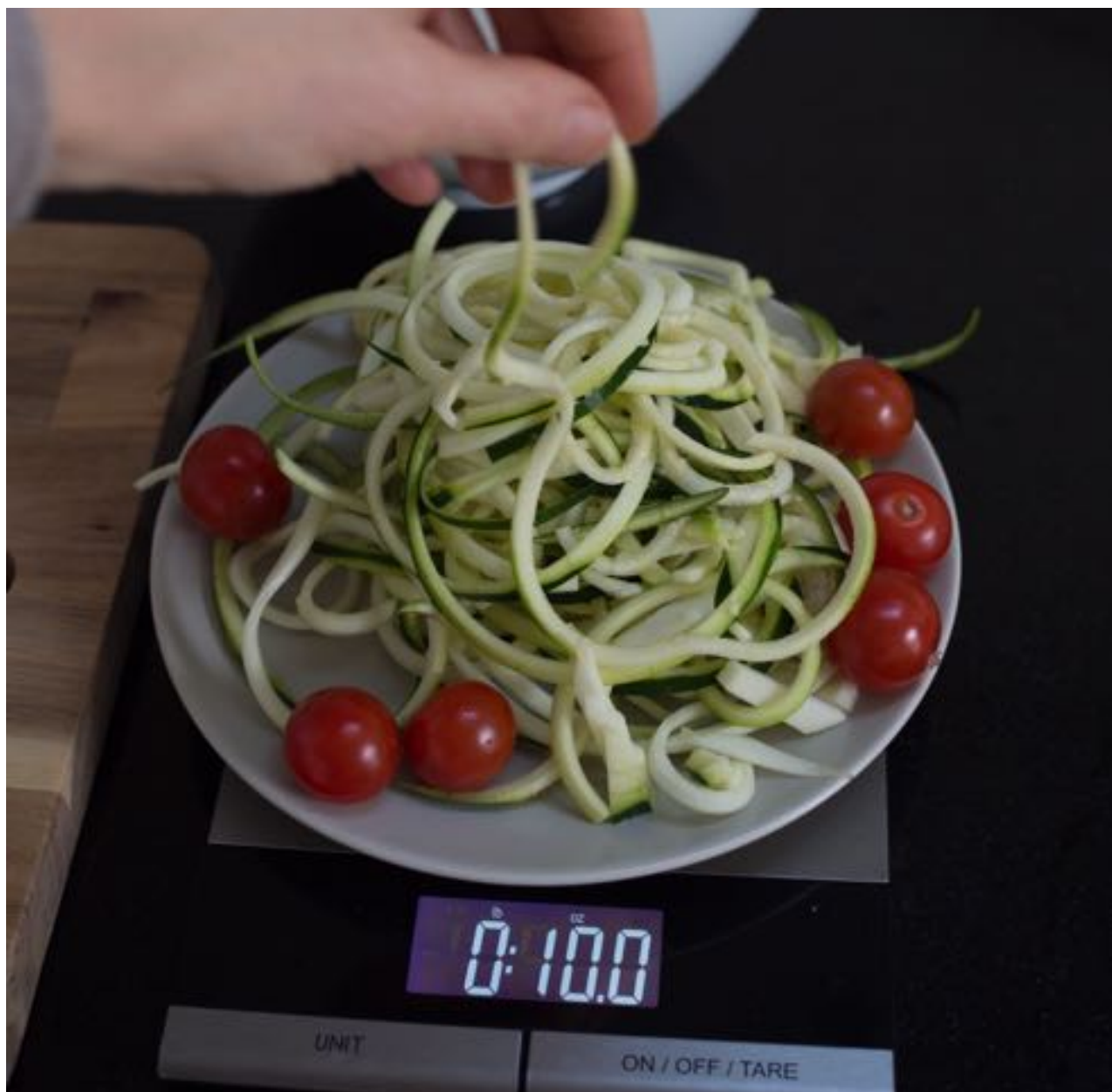
- * Siden målet er å kode om hjernen, er det lettere å memorere og automatisere størrelser som 0.5, 1, 2, 4, 6 og 8 ounces fremfor størrelser som 28,3 gram, 56,7 gram, 85 gram, 113,4 gram etc.

- * Å måle maten i ounces gir deg større «slingringsmonn». 0.1 ounce tilsvarer knappe 3 gram. Det betyr at det blir lettere å måle maten nøyaktig når du opererer med ounces, fremfor gram.

- * Ved å regne om enhetene i gram, risikerer du å løfte det samme salatbladet av og på tallerkenen, uten å treffe riktig vekt. Det hindrer automatisering og bruker opp unødig mye av viljestyrken din. Ved å bruke ounces, slipper du dette problemet.

- * Alle moderne kjøkkenvekter har dessuten begge innstillinger.

- * Så mitt beste tips er derfor: Still inn vekten på «oz», og kom i gang.



KJØLESKAPSGRØT

Korn:

1 oz havregryn

Protein:

4 oz yoghurt naturell

0,5 oz chiafrø

0,5 oz nøtter

Tilbehør:

salt

kanel

Frukt:

3 oz bringebær

3 oz banan

Slik gjør du:

Bland havregryn, yoghurt, chiafrø og nøtter. Tilsett salt og kanel. Rør godt. Sett i kjøleskapet over natten. Tilsett frukt og bær før servering.

Tips!

Du kan tilpasse ingrediensene som du ønsker. Prøv gjerne med valnøtter, linfrø eller havremelk. Som tilbehør kan du også forsøke med

kardemomme eller vaniljefrø.

Varier frukt og bær etter årstidene, for eksempel blåbær, appelsin, eple, druer eller pære. Her er det mange variasjonsmuligheter!

Hvis du synes grøten blir for tjukk, kan du enten tilsette litt vann når du tilbereder den, eller øke mengden yoghurt til 6 oz og samtidig redusere mengden nøtter og frø til 0,5 oz totalt.



QUINOAGRØT

Korn:

1 oz quinoa

Protein:

2 oz kokosmelk eller

4 oz lett kokosmelk

1 oz hakkede

hasselnøtter

Tilbehør

vann

salt

kanel

Frukt og bær:

2 oz banan

2 oz eple

1 oz jordbær

1 oz blåbær

Slik gjør du:

Legg quinoafrøene i en sil, og skyll dem med kaldt vann. Hell frøene over i en kjele. Hell over kokosmelken. Tilsett litt salt. Kok opp under oppsyn, rør av og til. La det småkoke i 20 minutter. Rør av og til.

Før servering:

Strø over kanel. Serveres med frukt.

Tips!

Blir grøten for tykk, kan du tilsette mer vann.



RUNDSTYKKER UTEN MEL

Denne oppskriften gir 10 rundstykker.

1 rundstykke = 1 porsjon korn + ½ porsjon protein

Protein:

14 oz cottage cheese

3 egg

Korn:

10 oz havregryn

Tilbehør:

½ ts salt

evt. litt vann

Slik gjør du:

Bland cottage cheese og egg med en gaffel. Tilsett havregryn og salt og eventuelt litt vann.

Røren skal være klissete, men ikke renne. Bruk en spiseskje til å lage ti «klatter» på et bakepapir. Stek på 200° grader i 20-25 minutter.

Tips!

Stryk over rundstykkene med en skje dyppet i vann før steking, for å gi rundstykkene en glattere overflate.

Resten av proteinrasjonen kan brukes til valgfritt pålegg.



EGGERØRE MED LAKS

Protein:

2 oz røkelaks
1 egg eller 2 oz eggerøre

Grønnsaker:

3 oz grønn salat
5 oz tomat
2 oz agurk

Fett:

1 ss fløte

Krydder:

finhakket gressløk
salt
pepper

Tilbehør:

balsamicoeddik

Frukt:

6 oz frukt eller bær

Slik gjør du:

Visp sammen egg, fløte, salt og pepper med en gaffel. Rør inn finhakket gressløk. Hell røren over i en stekepanne på middels varme. Vend i eggerøren til den er ferdig.

Før servering:

Legg røkelaks og eggerøre på en tallerken sammen med salat. Hell over balsamicoeddik.



RØDBET OG KIKERTSALAT

med hummus

Protein:

6 oz kokte kikerter

Grønnsaker:

3 oz rødbeter

3 oz grønn salat

2 oz rød paprika

2 oz mais

Fett:

1ss tahini

Krydder:

1 ss sitronsaft

1 fedd hakket hvitløk

½ ts spisskummin

salt

pepper

Tilbehør:

balsamicoeddik

Frukt:

6 oz frukt eller bær

Hummus:

Grovhakk hvitløken. Ha kikerter, tahini, sitronsaft, hakket hvitløk, spisskummin, salt og pepper i en bolle. Bruk stavmixer eller kjøkkenmaskin og bland ingrediensene sammen til en grov puré. **OBS!** Hvis du forsyner deg med ferdiglaget hummus, skal du regne 4 oz.

Salat:

Kok rødbetene med skallet på. Rødbeter er langkokte grønnsaker, så beregn cirka 1 times koketid. La rødbetene kjøle seg ned før du fjerner

skallet. Skjær rødbeter og paprika i biter, og vend sammen med salatbladene.

Før servering:

Hell balsamico over salaten.

Server sammen med hummus på en tallerken eller i en skål.

Tips!

Kok gjerne rødbeter til flere måltid. De holder seg i kjøleskapet i minst 4 dager. Du kan godt bruke hermetiserte kikerter til denne oppskriften, da må du skylle dem godt før bruk.



SALAT MED TUNFISK

Grønnsaker:

3 oz blandet salat
4 oz paprika
3 oz agurk

Protein:

4 oz tunfisk i vann

Fett:

0,5 oz majones

Krydder:

saft av ½ sitron
salt
pepper

Tilbehør:

balsamicoeddik
2 ss kapers

Frukt:

6 oz frukt eller bær

Slik gjør du:

Bland salat, paprika og agurk på en tallerken.

Hell vannet av tunfisk. Riv den fra hverandre med to gafler. Bland tunfisk, majones, sitronsaft, salt og pepper.

Før servering:

Hell balsamicoeddik over salaten og vend godt. Server tunfisksalaten i en skål ved siden av. Legg kapers på toppen.

Tips!

For å få litt variasjon i salaten kan du kjøpe poser med ferdigblandet salat.



OVNSBAKTE AUBERGINER

i tomatsaus med mozzarella og parmesan

Grønnsaker:

5 oz aubergine
5 oz hakket tomat

Protein:

2 oz mozzarella

Fett:

1 oz parmesan

Krydder:

salt
pepper

Tomatsaus til flere porsjoner:

2 bokser hakkede tomater
2 løk
2-3 fedd hvitløk

Hakk løk, hvitløk og basilikum. Varm opp litt fett i en stekepanne og stek løk og hvitløk i pannen til den blir gylden og myk. Hell over hakket tomat, og tilsett salt og pepper. La sausen småkoke i 15 minutter. Tilsett hakket, fersk basilikum.

Slik gjør du:

Vask og skjær av endene på auberginen. Del den i skiver på langs. Dryss litt salt over. Legg skivene på et stekebrett dekket med bakepapir, og bak på 200° C i 20 minutter.

OBS! Bakte grønnsaker veies når de er ferdig tilberedt. Grunnet væsketap må du derfor beregne mer aubergine hvis du veier den opp i rå tilstand.

Vei opp 5 oz tomatsaus og 5 oz bakt aubergine. Ha litt tomatsaus i bunnen av en ildfast form. Legg deretter

bakte aubergineskiver, parmesan og tomatsaus lagvis i formen. Topp med tomatsaus og mozzarella. Sett i ovnen på 200° C i 20 minutter.

Før servering:

Pynt gjerne med noen blader fersk basilikum før servering.

Tips!

Du kan tilberede tomatsausen mens auberginene står i ovnen. Tomatsausen holder seg i kjøleskap i flere dager. Den kan også fryses, så lag en stor porsjon når du først er i gang.



OVNSBAKT LAKS

med reker

Protein:

3 oz laks
1 oz reker

Fett:

0,5 oz olje
eller 2 oz lettrømme

Grønnsaker:

3 oz brokkoli
3 oz raspet gulrot
2 oz grønn salat
1 oz agurk

Krydder:

salt
pepper
fersk persille

Slik gjør du:

Legg laksen i en ildfast form. Dryss salt, pepper og sitron over. Sett den i ovnen i 20 minutter ved 180° C. Damp brokkolien i 4 minutter. Rasp gulrot, bland salat og skjær agurk i skiver.

Før servering:

Plasser laksestykket oppå salaten. Topp det hele med

ferske reker.

Tips:

Du kan velge å erstatte olje med lettrømme som fett. Litt av fettrasjonen kan også brukes til å drysse over litt sesamfrø. Et annet tips er å spare på kokevannet fra brokkolien, fryse det ned og bruke det som grønnsakskraft neste gang du skal lage suppe.



TACO

Grønnsaker:

2 oz gulrot
2 oz paprika
2 oz rødløk
3 oz tomat
1 oz salatblader

Protein:

4 oz stekt karbonadedeig

Fett:

2 oz guacamole

Tilbehør:

tomatsalsa
stjerneanis
chili
salt
pepper
kayennepepper
lime
frisk koriander
hvitløk

Slik gjør du:

Finkutt gulrot, paprika, tomat, løk og 1/3 chilli. Stek karbonadedeigen med litt salt og pepper. Tilsett finkuttede grønnsaker, kayennepepper og stjerneanis. La alt putre under lokk gjerne i 1 time. Tilsett litt ekstra vann underveis.

Guacamole:

2 oz avocado i en bolle med gaffel. Finhakk ¼ chili, 1 ss hakket, fersk koriander og ½ fedd hvitløk. Bland alt med den meste avocadoen. Rør inn saften fra ¼ lime. Smak til med salt og pepper.

Tomatsalsa:

Du kan regne inntil 2 oz tomat salsa som tilbehør. Dette blir dermed ikke regnet som en del av grønnsaksportjonen til et måltid.

Velg enten ferdiglaget salsa, som ikke har sukker blant de tre første ingrediensene – eller lag din egen. Oppskriften finner du under kapitlet Tilbehør.

Tips!

Denne tacoen kan også serveres som en taco-salat. Et annet tips er å erstatte 2 oz guacamole med 1 oz revet ost som fett.



TOMATSALSA

1 boks hakket tomat
½ rødløk
2 fedd hvitløk
fersk koriander
½ – 1 fersk chilli

Slik gjør du:

Ha hakket tomat i en bolle. La de renne av seg dersom du ønsker at salsaen skal ha tykkere konsistens. Finhakk rødløk, hvitløk, fersk koriander og chilli. Tilsett salt og pepper. Bland alt godt. Inntil 2 oz salsa regnes som tilbehør.



ET LETTERE LIV

Håper det smaker!

Jeg håper disse oppskriftene faller i smak. Disse er hentet fra den digitale kokeboken for kvinner som skal ned i vekt.

Bestill kokeboken her: www.spisdegfri.no/opskrifter

Mer kunnskap?

Boken *Spis deg fri* gir en grundig innføring i vitenskapen som ligger til grunn for denne metoden. Maten vi spiser er bare begynnelsen. Det som skiller dette fra alle andre «slankeprogram» er teknikkene vi bruker for å bygge opp nye vaner. Dermed er du ikke lenger avhengig av viljestyrke for å lykkes. Boken *Spis deg fri* forklarer deg hvordan.

Bestill boken her: www.spisdegfri.no/boken

Hjelp til å komme i gang?

Mange trenger tips om hvordan dette kostholdet ser ut i praksis. Derfor har jeg laget et startkurs for å hjelpe deg i gang.

Startkurset gir deg:

- to ulike matplaner – for å **gå ned i vekt** og for å holde vekten
- **kunnskap** om maten du kan spise
- **veiledning** for å planlegge og gjennomføre handleturen
- oppskrifter til **frokost, lunsj og middag**
- **trinn-for-trinn** opplæring i å lage maten
- **gode tips** om hvordan spise på restaurant

... og mye mer!

Målet med startkurset er å gi deg all den kunnskapen du trenger for å komme i gang – umiddelbart!

Meld deg på startkurset her: www.spisdegfri.no/startkurs

Mer støtte?

Et par ganger arrangerer jeg et nettbasert Spis deg fri-kurs, hvor du får **tett oppfølging og veiledning for å lykkes**. Sett navnet ditt på ventelisten, så gir jeg deg deg beskjed neste gang påmeldingen åpner.

Sett deg på ventelisten her: www.spisdegfri.no/venteliste

