Foto: Jens Eeik Nilsen

Foto: Nordland Gymnastikk og Turnkrets

Foto: Norges idrettsforbund

MAT PÅ IDRETTSARRANGEMENT

Påvirker maten innsatsen?
Mat som grovt brød, kornblandinger, fullkornspasta/-ris, potet, frukt, grønnsaker og bær er bra, både før og etter trening. Ha alltid vann tilgjengelig!

Nordland FYLKESKOMMUNE | FRESKT NORDLAND

SMOOTHIE

Ingredienser til 10 porsjoner:

10 dl frosne bær (jordbær, bringebær, blåbær)
5 dl yoghurt (evnt. yoghurt Mild vanilje eller yoghurt Naturell)
5 dl eplejuice
2 bananer

Fremgangsmåte:

Blandes godt i en blender eller mikser (lages i flere omganger) og serveres i plastbegre (med lokk) og sugerør.

Flere oppskrifter: www.frukt.no

SKUFFKAKE MED HAVRE

Foto: Carina Ottesen

Ingredienser til langpanne ca. 24 kakestykker:

5 dl lettmelk
6 egg
2 dl sukker (spar litt til strø på toppen)
7 dl hvetemel
4 dl havregryn
6 ts bakepulver
1 dl flytende margarin/olje
1 ss vaniljesukker

Fremgangsmåte:

Visp egg og sukker. Ha i melk, mel, havregryn, bakepulver og vaniljesukker. Tilsett flytende margarin eller olje. Ha røren i en langpanne og strø med kanel og litt sukker. Stekes på 200 grader i 25 min.
Deles i stykker og serveres i serviett.

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt – frukt.no

Be foreldre ta med denne vaffelrøren

GROVE VAFLER

Ingredienser til 24 plater:

4 dl hvetemel
4 dl sammalt hvete fin
4 dl havregryn
2 ts bakepulver
1,5 l lettmelk
1 dl flytende margarin eller rapsolje
8 egg

Fremgangsmåte:

Rør sammen til røren blir fyldig. Vaflene stekes i vaffeljern.
Serveres naturell eller med diverse pålegg.
Røren er også fin til sveler (bytt ut lettmelk med surmelk).

La de gode valgene være billige!

Her finner du flere oppskrifter:

www.nfk.no/folkehelse

- Tomatsuppe med egg og fullkornspasta
- Ovnsbakte potetbåter med dipp
- Fullkornspasta med kjøttdeig og tomatsaus
- Wraps med fyll
- Havregrøt
- Varm drikke

FRUKTBEGRE

Fem kg frukt gir ca. 25 begre

Tips:

www.frukt.no
www.bama.no

Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no.

BÆRMUFFINS

Ingredienser til 15 muffins:

3 dl hvetemel
3 dl sammalt hvete, fin
1 ½ dl sammalt hvete, grov
1 dl sukker
4 ½ ts bakepulver
½ ts salt
2 egg
1 ½ dl appelsinjuice
2 dl melk
1 dl rapsolje
3 dl frossen/ ferske bær
(Eks. skogsbærblanding, blåbær, bringebær)

Slik gjør du:

Bland mel, sukker, bakepulver og salt i en bolle. Visp sammen egg, appelsinjuice, melk og olje. Rør blandingene lett sammen. Vend forsiktig inn bærene, ikke rør for mye. Fordel røren i smurte muffinsformer/ papirformer og stek på nederste rille i ovnen ved 200 °C i ca. 25 minutter. Avkjøl på rist.

Kilde: Opplysningskontoret for brød og korn - brodogkorn.no

VARM PASTARETT

Ingredienser til 10 små porsjoner:
2 pk karbonade-, kylling- eller svinekjøttdeig
500 gr ukokt fullkornspasta
4 små løk, finhakket
4 fedd hvitløk, finhakket
2 bokser hakkede tomater
2 revne gulrøtter
½ ts pepper
1 ts salt
2 ½ ts basilikum
Olje/ flytende margarin til steking

Slik gjør du:
Kok pasta etter anvisning på pakken. Stek kjøttdeigen sammen med finhakket løk og hvitløk i olje eller flytende margarin. Tilsett resten av ingrediensene og la det småkoke i 5-10 minutter.

Tips: Bruk stavmikser på tomater, løk og revet gulrot hvis det ønskes en jevnere konsistens.

TOAST MED OST OG SKINKE

Ingredienser:
Ferdig oppdelt grovt brød
Hvitost i skiver
Skinke
Krydder (ev. pizzakrydder)

Slik gjør du:
Bruk to skiver ost, en skive skinke og dobbelt brød. Legg i toastjern og la stå i to minutter.

Serveres i serviett.

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter - Melk.no

Be foreldrene ta med de ulike ingrediensene

Bakes hjemme og tas med

PIZZASNURRER

Ingredienser til 30 pizzasnurrer:

Deig:
6 dl sammalt hvete grov
6 dl hvetemel
1 pk tørrgjær
2 ss rapsolje
1/2 ts salt
4 dl vann

Fyll:
300 g kokt skinke
1 hvitløkbåt
2 ss rapsolje
3 ss tomatpuré
1 boks hakkede tomater
1 finrevet gulrot
500 g raspet hvitost
1/2 ts oregano
1/2 ts basilikum
salt og pepper

Slik gjør du:

Deig: Bland det tørre, tilsett vann (ca. 40 grader) og olje. Kna sammen til en glatt deig og hev til dobbel størrelse (ca. 30 minutter).

Fyll: Finhakk hvitløk og surr lett i olje. Tilsett hermetiske tomater, tomatpuré, finrevet gulrot og urter. Småkok i 10 minutter. Smak til med salt og pepper. Kjevle ut deigen til et rektangel, fordel fyll, strø på ost og rull til en pølse. Skjær i passende stykker (ca. 1,5 cm tykke). Trykk pizzasnurrene litt flate og strø på litt revet ost. Heves i 15-20 minutter, og stek på 225 °C midt i ovn i ca. 12 minutter.

Slik gjør du:

Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter - Melk.no

Foto: www.sunnjenteidrett.no

PASTASALAT

Ingredienser til 10 porsjoner:

12 dl fullkornspasta
500 g skinke (smårettsskinke)
3 gul paprika
2 rød paprika
3 avokado
40 cherrytomater
3 agurker
250 g ruccolasalat
5 hjertesalater/ liten salat
Litt rapsolje

Slik gjør du:

Kok pasta etter anvisningen på pakken. Ha på litt olivenolje etter at vannet er helt av. Skjær grønnsakene i middels store biter og del cherrytomatene i to.

Serves i en bolle krydret med litt fersk pepper.

Nyttige tips:

- Varier mattilbudet med årstiden. Suppe med grovt brød er godt om vinteren. Smoothie passer godt om sommeren
- Kyllingpølser eller Finsbraaten MerSmak (laktose- og glutenfri) med lompe eller grove pølsebrød
- Fiskeburger er mettende og godt (Lofotprodukter er glutenfri)
- For tips til allergimat klikk deg inn på www.naaf.no
- Varm drikke: Økologisk buljong eller oppvamet eplemost/-juice med kanelstang (trekkes i 10 min)

Nyttige nettsteder:

- www.matportalen.no
- www.idrett.no/nordland
- www.sunnjenteidrett.no
- www.olympiatoppen.no
- www.nfk.no

Idrettsfrukt
www.bama.no

Husk at du får 50% avslag på alle BAMA-produkter som: Smoothies, juicer, wraps og matpakker!

5 om dagen – idrett
www.frukt.no

Få gratis materiell som kniver, epledeler, fjøler, serveringsbegre, veiledningshefte og bærebrett.

Design: Furoredesign.no