

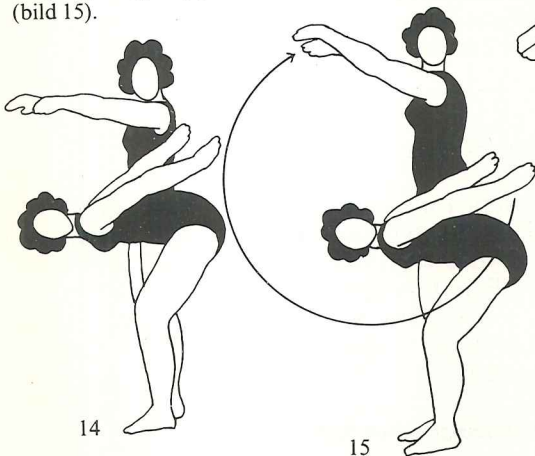
Kost och kondition

6. För benmuskler och kondition — satstagning med eller utan hopp. Stå med armarna lyftade framåt. Böj ryggen framåt — nedåt och sväng under knäsvikt armarna nedåt — bakåt (bild 14). Gunga tillbaka samma väg till utgångsställningen. Tid: 40 sek. Stegring: hoppa upp när armarna svängs framåt (bild 15).



16

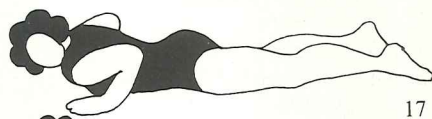
7. För bukmusklerna. Sitt med böjda ben och vriden bål. För över båda benen till ena sidan. Vrid samtidigt bålen åt motsatt håll med hjälp av armarna (bild 16). Växla från sida till sida. Markera rytmen genom att studsa fötterna mot golvet. Tid: 55 sek. Stegring: Lyft benen och håll dem så småningom nästan raka.



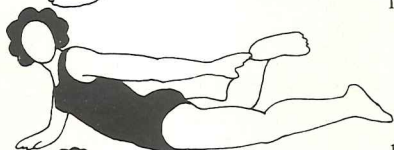
14

15

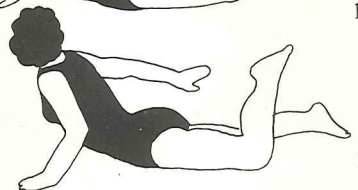
8. För ryggmusklerna. Ligg på mage, stöd händerna under axlarna (bild 17). Lyft och böj ena benet och böj ryggen bakåt. Försök att nå foten med motsatt hand. Håll andra handen kvar i golvet (bild 18). Växla från sida till sida (bild 19). Tid: 60 sek.



17



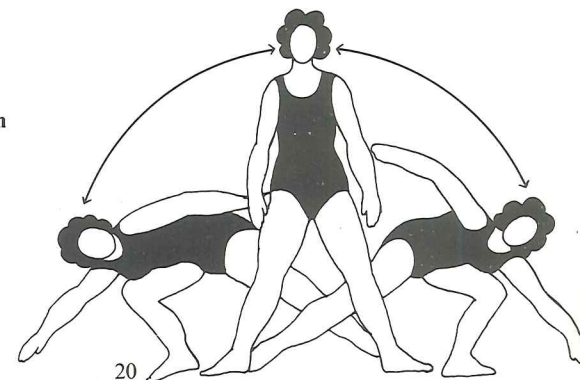
18



19

Rätt kost och regelbunden motion är viktigt för hälsa, humör och utseende. Välj rätt mat med hjälp av kostcirkeln. Motion ger kondition och bestämmer Din portion.

Träningsprogrammet är utarbetat vid GIH, under ledning av docent PO Åstrand. Rörelserna kan göras efter musik på en grammfonskiva från Domus och OK. Pris 6:75. Fråga också hos Konsum och Domus efter gymnastikgrupper.



20

9. För lårmusklerna. Stå med fötterna brett åtskilda. Böj ena knäet och försök nå med handen i golvet, så långt åt sidan som möjligt. Res upp och växla över till andra sidan (bild 20). Tid: 55 sek. Lättare variant: klappa på vristen istället för i golvet.



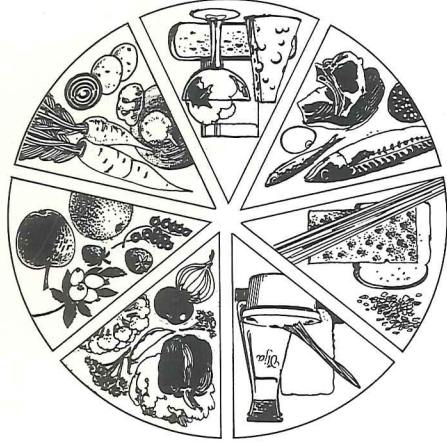
21

10. För kondition, ben- och bukmuskler. Stå med vänster fot stödd åt sidan och armarna rakt utåt. Hoppa på höger fot och dra samtidigt upp vänster knä mot höger axel (bild 21). För benet tillbaka med ett hopp och studsa direkt upp igen. Hoppa och dra upp samma knä flera gånger i följd. Byt därefter till andra benet. Tid: 85 sek.



Ta en titt på kostcirkeln

Allt vad den innehåller behöver vi. Det idealiska är att man varje dag och helst varje måltid har något med från alla sju bitarna. Tre kompletta måltider om dagen mår man bäst av. Det gäller också den som har besvär med vikten. Av grönsaker, frukt och rottrakter kan vi äta hur mycket som helst. Av kött, fisk och ägg äter de flesta av oss tillräckligt. Men vi äter på tok för mycket fett, utan att veta om det. En hel del fett finns dolt i goda kakor, charkuterivaror och annat. Matbröd däremot äter vi för lite.



Ett bra sätt att gå ner i vikt och sedan hålla den är att äta mindre portioner. Motionera mera. Att bli av med överflödskiln är viktigt för utseende, humör och hälsa.

Det finns inga underkurer för bantning

Grön-grön fiskosoppa 4 portioner, tillag-tid ca 25 minuter

Skala potatsen och skär den i tunna skivor. Strimla purjolökarna och lägg en del av det grö-naste åt sidan så länge. Fräs resten av purjon och potatisskivorna med margarin i en gryta, som soppan också kan serveras ur. Späd med buljongen. Tillsätt salt och grovt stött peppar. Koka under lock 10 minuter. Skär under tiden fisken i ungefär 2 cm stora kuber. Kärna ur och strimla paprikkan. Lägg fisk, paprika och den sparade purjon i grytan och koka ytterligare ca 7 minuter. Strö rikligt med hackad persilja över soppan.

För den näringsmedvetne:

Ett torskpaket på 450 g ger tillräckligt med protein i en måltid för fyra. Den här fiskosoppan ger dessutom rikligt med A- och C-vitamin. Och ett bra järntillskott.

4 små potatisar
2 purjolökar (ca 300 g)

1 msk margarin

1 l buljong (färing)

1 tsk salt

15 vitpepparkorn, grovt stötta

1 pkt djupfrysst torsk (450 g)

eller 4–5 hg färsk fiskfile

1 grön paprika

1–2 knippor persilja

Ger ca 210 kalorier/portion

Avsluta med:
Ostkaka med sylt

Att äta och dricka till:
Vitt bröd, mjölk

Håll igång

Vi behöver alla motion för att få god kondition. Den idealiska konditionsträningen är rörelser som håller igång så många muskler som möjligt t.ex. rask promenad, cykelåkning, skidåkning, gymnastik. Lite motion som upprepas varje dag har stor betydelse för ämnesomsättning och fettförbränning. Man förbrukar inte bara kalorier under själva motionen. Motion höjer ämnesomsättningen även efteråt.

Leverstroganoff 4 portioner, tillag-tid ca 15 minuter

Skär levern i cm-tjocka strimlor. Vänd dem i vetemjöl, blandat med salt och peppar. Hacka löken. Bryn levern i margarinet tillsammans med löken. Tillsätt tomatpuren, blandad med vattnet. Koka 5–7 minuter under lock. Tillsätt gräddfilen. Låt rätten sjuda upp. Strö över rikligt med klippt persilja.

För den näringsmedvetne:

Får vi påminna om igen hur bra det är med lever en gång i veckan? Den ger nästan hela dagsbehovet av järn, och A-vitamin för en vecka. Rikligt med protein ger den också.

grönsallad, skummjölk eller öl
Avsluta med: Persikohalvor

Att äta och dricka till:

Ger ca 290 kalorier/portion

persilja

1½ dl gräddfil

3 msk tomatpure, 2 dl vatten

2 msk margarin

1–2 gula lökar

1 kryddmätt vitpeppar

1–1½ tsk salt

2 msk vetemjöl-idealmjöl

lever à 100 g

eller 4 pkt djupfrysst skivad

4 hg nötlever

Valkryddad paketkryckling 4 portioner, tillag-tid ca 1 tim

Tina broilern. (Snabbtina i hett kranvattnen ca 30 minuter — om den ska tillagas direkt.) Sätt ugnen på 200°. Stycka broilern i fyra delar. Smält margarinet. Blanda det med salt, peppar, stött örtkrydda, krossad vitlöksklyfta, persilja, samt skal och saft av citron. Lägg broilerdelarna på var sitt stycke folie, så stort att det går att vika ihop till paket. Pensa broilern med det kryddade fett på båda sidor. Svep in den i folien. Lägg paketen i en långpanna och sätt in den i ugnen ca 45 min.

Bakad potatis: Placera 4–8 stora, väl borstade potatisar i långpannan tillsammans med broilerpaketen. Potatis och paket blir färdiga samtidigt.

För den näringsmedvetne: Broilerkött är mycket proteinrikt, magert — och billigt. Vilket annat kött har alla de fördelarna samtidigt!

Avsluta med:
Chokladglass med mintrippel

tomater, vitt bröd, öl

Bakad potatis, isbergssallad,

Att äta och dricka till:

Ger ca 275 kalorier/portion

rivet skal av ½ citron

1 msk pressad citron +

½ dl klippt persilja

eller 1 kryddmätt vitlökspulver

1 krossad vitlöksklyfta

mejram eller oregano

2 kryddmätt stött dragon,

1 kryddmätt svartpeppar

1½ tsk salt

2 msk margarin

1 djupfrysst broiler (ca 1 kg)

Låt motionen bestämma portionen – banta onödigt

- Ta en promenad till eller från arbetet
- Strunta i hissen — ta trapporna
- Var Din egen springpojke
- Motionera regelbundet — varje dag
- Slösa med frukt, grönsaker, rotfrukter
- Ät ordentliga portioner kött, fisk, ägg
- Ät ordentligt med matbröd, men sparsamt med fett på smörgåsarna
- Stek i så litet fett som möjligt
- Ta bort allt synligt fett i maten
- Snåla med socker och sötsaker

Strömmingsbörsar och röd sallad 4 port. tillagn-tid ca 30 min

1 kg strömming
eller 6 hg rensad strömming
färsk eller djupfryst
1 dl senap
1 knippe persilja
2 tsk salt
1½ dl ströbröd (+ vetemjöl)
margarin till stekning

Ger ca 390 kalorier/portion

Att äta och dricka till:
Röd sallad, kokt potatis,
knäckebröd, skummjolk

Avsluta med: Äpple

Rensa och bena strömmingen. Tina djupfrysta strömmingsfiléer. Blanda senap och klippt persilja. Fördela blandningen på strömmingarnas köttssida. Vik ihop dem på tvären. Vänd fisken i saltat ströbröd, ev. blandat med vetemjöl. Stek på båda sidor i margarin.

Till salladen: Råriv 3 dl rödbetor grovt på rivjärn. Finstrimla 3 dl vitkål. Blanda 1 msk av vardera: citronsaft, vatten, olja och riven pepparrot i en salladsskål. Lägg ner rödbetor och vitkål. Blanda alltsammans.

För den näringsmedvetne:

Strömming ger rikligt med protein, A- och D-vitamin. Vitkålen ger C-vitamin.

Potatisgratäng med M-falu 4 portioner, tillagn-tid ca 30—60 min

10 potatisar (ca ¾ kg)
eller 1 burk tärnad potatis (500 g)
1 gul lök, 1 grön paprika
1½ dl riven ost
3 dl mjölk, 1 tsk salt
vit- eller svartpeppar
4 hg M-falukorv

Ger ca 500 kalorier/portion

Att äta och dricka till:
Mörkt bröd, t ex kavring,
tomatjuice (djupfryst)

Avsluta med: Päron

Sätt ugnen på 225°. Skala potatisen och skär den i tunna skivor eller tärningar. Hacka löken och paprikan. Varva potatis, lök, paprika och 1 dl av den rivna osten på ett smort ugnssäkert fat. Blanda mjölk, salt och peppar. Häll det över potatisen. Täck med folie och grädda ca 30 min. Tag av folien och lägg falukorven, skuren i skivor, ovanpå. Strö över resten av den rivna osten. Låt fatet stå i ugnen 15—20 min.

Snabbt — med tärnad burkpotatis: Gör som ovan, men uteslut mjölken, och strö salt och peppar direkt över potatisen. Lägg korvskivorna ovanpå från början och beräkna 15—20 min i ugnen.

För den näringsmedvetne: M-falu har bara 20 % fetthalt och ”vanlig” falukorv 25 %. Med ost och mjölk ger rätten rikligt med protein.

Hastigt och lustigt för tre, med Måltidssmörgåsar.

Ägg och sill på bröd

Bred margarin på 6 skivor grovt knäckebröd.

Lägg på strimlad grönsallad.

Hårdkoka 6 ägg, skär dem i klyftor och lägg dem på grönsalladen.

Fördela 1 burk vikingsill, picklessill eller kryddad sill på smörgåsarna.

Strö över finstrimlad purjolök.

Servera med öl eller te.

Kasseler med pepparrot på bröd

Klyv 3 rågbitar och bred på margarin.

Täck brödet med strimlad isbergssallad.

Lägg på 1—1½ hg färdig kasseler i skivor.

Häll litet chilisås över + riven eller hyvlad pepparrot.

Avsluta med ost och färsk frukt.

Rökt fisk med grönt på bröd

Bred margarin på 6 skivor kavring.

Täck med skivad gurka. Lägg på filéad böckling eller rökt makrill eller 2 burkar makrillfiléer i tomatsås (å 127 g).

Strö finstrimlad purjolök över.

Avsluta med ost och färsk frukt.

Kalvsylta och sallad på bröd

Bred margarin på 3 längdskurna skivor formfranska eller 3 landgångsbröd.

Lägg på 3 hg kalvsylta i skivor.

Blanda 3 dl rivna, inlagda rödbetor med 1 rivet, syrligt äpple och 1 dl gräddfil, smaksatt med 1½ msk riven pepparrot.

Lägg salladen på kalvsyltan.

Garnera med ringar av 1 grön paprika.

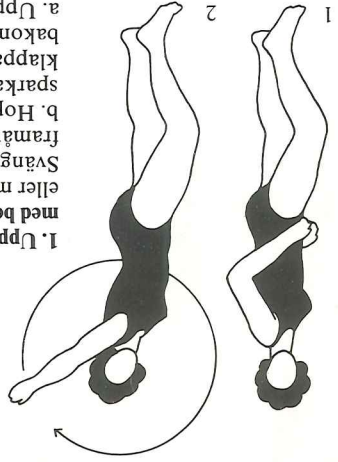
Avsluta med kaffe.

För-Träff-lig Rätt: Krabba med gravlaxsås

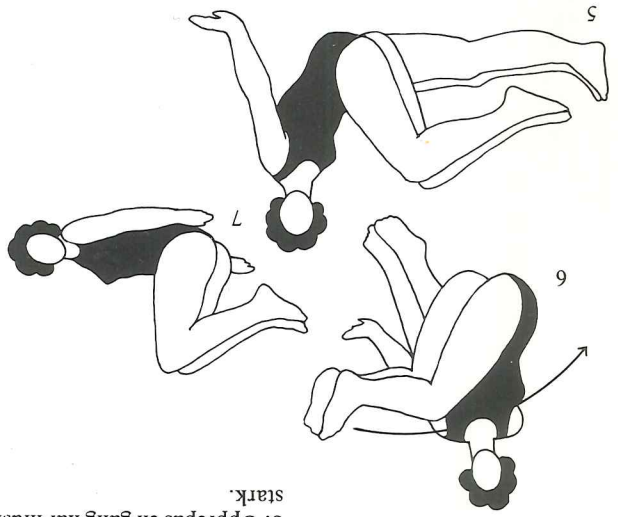
Beräkna en halv kokt krabba per person. Be att få välmatade krabbor. De ska kännas fasta och tunga, får inte skvalpa, när man skakar dem. Klyv hel krabba mitt itu före serveringen. Lägg den på rygg och dela den från buksidan efter mittlinjen. Knäck klorna med en nötknäppare eller ställ dem på kant och bulta försiktigt med en hammare.

Gravlaxsås: Blanda 2 msk senap, 1 msk socker och 1 msk vinäger till en smidig massa i en skål. Tillsätt 1 dl olja i en fin stråle under kraftig omrörning. Blanda ner 1 knippe finklippt dill. Smaksätt ev. med salt och peppar. Servera rostat bröd, öl eller vitt vin till.

Nästa nummer av Råd & Recept heter ”För panna, grill och gryta” och utkommer den 20 okt. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter



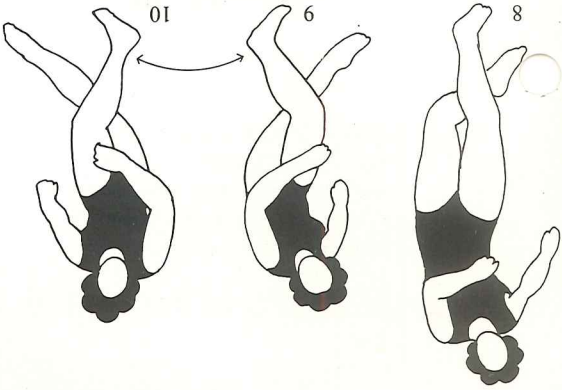
1. Uppvärmning — Joggning och hopp med benspark. a. Jogga fritt på stället eller med liten förflyttning — bild 1. Sväng armarna tidvis i stora cirklar, framåt eller bakåt — bild 2. Tid: 20 sek. b. Hoppa två gånger på varje fot och sparika löst framåt eller utåt eller klappat på fötterna framför eller bakom kroppen (bild 3—4). Tid: 20 sek. a. Upprepas en gång när musiken är svag. b. Upprepas en gång när musiken är stark.



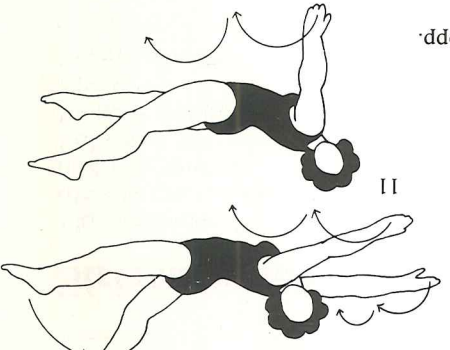
2. För benmuskulerna. a. Sitt med raka ben och stöd händerna mot golvet bakom kroppen (bild 5). Böj och sträck benen omväxlande framåt eller snett utåt (bild 6). Markera rytmerna genom att studsa fötterna mot golvet. Lättast är att släpa fötterna mot golvet hela tiden. Tid: 25 sek. Stegning: Lyft fötterna från golvet mellan varje studs och hålla armarna utåt. b. Ligg och vila med uppdragna ben (bild 7) i 10 sek. a. Upprepas en gång.



3. För kondition och benmuskler — "skridskoåkning". a. Jogga som i övning 1 — i 15 sek. b. Hoppa ut till sida från det ena till det andra benet. Håll motsatt ben lyft bakom hoppbenet. Luta kroppen något framåt (bild 8). Tid: 20 sek. Stegning: Hoppa längre åt sidan och böj knäna djupare (bild 9—10) eller hoppa dubbelt så fort. a + b. Upprepas ytterligare två gånger. Förskiktighet med knäna — ej för djupa och för långa hopp.



4. För ryggmuskulerna. a. Ligg på mage. Pendlia med raka ben och klappa samtidigt musikens rytm med händerna i golvet runt omkring Dig. Försök lyfta kroppen bakåt (bild 11). Tid: 20 sek. b. Rulla runt på rygg med uppdragna knän — som i övning 2 — vila. a. Upprepas en gång.



5. För kondition och benmuskler — "Can can". a. Jogga som i övning 1. Tid: 15 sek. b. Hoppa på det ena benet, böj upp det andra och klappa händerna under knät (bild 12). Lyft samma ben flera gånger i följd och byt sedan till det andra benet eller lyft växelvis höger och vänster ben. Tid: 15 sek. Stegning: hoppa högre och sväng upp benet rakt (bild 13) samt sväng armarna utåt efter varje handklapp. a + b. Upprepas ytterligare två gånger.

