

3 SNABBA FRUKOSTAR



En enkel guide för hur du får dina klassiska frukostfavoriter att bli mer näringsrika.
Anpassade för individer som äter en
växtbaserad kost.

Varför 3 snabba frukostar?

För mig är frukosten på många sätt helig. Inte endast för att maten i sig är otroligt god, men också för att det sätter ribban för hela min dag. Genom att ge dig själv en stund varje morgon som omfattar både hälsa och njutning så tror jag att DU kommer att kunna manifesteras ansvar och omtanke gentemot dig själv.

Studier visar att just frukost är den måltiden som ofta går på rutin. När DU ska göra en kostomställning är rutiner och kontinuitet avgörande för att du ska nå dina mål. Det finns alltså stora hälsovinster att göra redan vid dagens första mål.

Här kommer mina Topp 3 frukostar och tips på hur du kan variera dem i all oändlighet.



FRUKOST 1 - Tarmvänlig havregrynsgröt

Klassisk havregrynsgröt är fantastisk i sig, men genom att addera några hälsobringande ingredienser så kan vi snabbt förvandla rätten till en riktig hälsobomb. Här kommer mina bästa tips för att liva upp den klassiska havregrynsgröten.

- 50 g havremjöl (mixa en sats havregryn på söndagen så har du så att du klarar dig hela veckan)
- vatten efter önskad konsistent
- smaksatt med salt, vanilj, kanel och kardemumma

Koka ihop allt på låg temperatur. Rör ordentligt så att gröten inte fastnar i botten.

TOPPINGS

Addera dessa för att höja näringsinnehållet på din frukost.

Välj med fördel 3-4 alternativ

Jordnötssmör: bra fetter och Vitamin E

mandelsmör: bra fetter, Vitamin E, koppar, fosfor

malda linfrön: fibrer, omega 3, magnesium och koppar

hampafrön: essentiella aminosyror, magnesium, zink och järn

Chiafrön: fibrer, omega 3, järn, koppar & magnesium

Blåbär: antioxidanter och Vitamin K

Hallon: antioxidanter vitamin C

havremjolk: Kalcium

sojamjolk: B12 och kalcium

mandelmjolk: Vitamin A, B12 och folat

TIPS: Låt bär, frukt eller rårivna grönsaker koka med i gröten för extra näring och volym.



FRUKOST 2 - Grön fiber smoothie (bowl)

Den här frukosten kan du göra två varianter av. Om du har lite extra tid på morgonen så föreslår jag att du äter smoothien med sked. Addera toppings efter vad du är sugen på just den dagen. För stressiga morgnar så kan du istället slänga ner dina toppings i mixern och dricka allt som en smoothie. Perfekt att ta med i väskan när du är på språng.

- 1 fryst banan
- 50 g fryst mango
- 50g fryst spenat (eller andra mörkgröna blad)
- 100 g fryst blomkål
- 30 g växtbaserat proteinpulver
- 200 g växtbaserad mjölk
- smaksätt med vanilj och kardemumma

Blanda alla ingredienser i en mixer. Addera mer vätska efter önskad konsistens.

TOPPINGS

Addera dessa för att höja näringsinnehållet på din frukost. Välj med fördel 3-4 alternativ

Jordnötssmör: bra fetter och Vitamin E

mandelsmör: bra fetter, Vitamin E, koppar, fosfor

malda linfrön: fibrer, omega 3, magnesium och koppar

hampafrön: essentiella aminosyror, magnesium, zink och järn

Hemmagjord granola: bra fetter och fibrer.

Chiafrön: fibrer, omega 3, järn, koppar & magnesium

Fryst grönkål: Vitamin A, C & K

Matcha pulver: Vitamin A, B, C, E & K, järn, kalcium och koppar

Kanel: mangan, kalcium och fibrer

havremjölk: Kalcium

sojamjölk: B12 och kalcium

mandelmjölk: Vitamin A, B12 och folat



FRUKOST 2 - Magsnäll overnight oats

Det här är en favorit hemma hos oss! Enkel att förbereda kvällen innan och kan anpassas i energiinnehåll efter behov.

Eftersom att grynen blötläggs under natten så är rätten extra snäll mot känsliga magar.

Proppad med fina omega 3 fetter från Chiafröna.

- 45 g havregryn
- 10 g chiafrön
- 40 g frysta hallon
- 200 g havredryck
- 1 msk kakao
- smaksätt med vanilj & lite salt.

Lägg all torra ingredienser i en skål med lock. Addera vätskan efter behov. Viktigt att alla ingredienser är täckta.

TOPPINGS

Addera dessa för att höja näringsinnehållet på din frukost. Välj med fördel 3-4 alternativ

Jordnötssmör: bra fetter och Vitamin E

mandelsmör: bra fetter, Vitamin E, koppar, fosfor

malda linfrön: fibrer, omega 3, magnesium och koppar

hampafrön: essentiella aminosyror, magnesium, zink och järn

Hemmagjord granola: bra fetter och fibrer.

kakaonibs: fibrer och magnesium

kokosflingor: fibrer och koppar

Blåbär: antioxidanter och vitamin K

Mango: antioxidanter och vitamin A & C

havremjölk: Kalcium

sojamjölk: B12 och kalcium

mandelmjölk: Vitamin A, B12 och folat

