Ownits Sommarguide

Tips & Recept

OWNIT

It's a lifestyle

Sommaren är här och visst vill vi kunna njuta av lata dagar på stranden och god mat utan att behöva göra avkall på vår hälsa. Här kommer några av våra tips så att du ska kunna göra smarta val och med lite planering kommer du lyckas hålla en bra balans hela sommaren som både innehåller god mat, glass, träning och vila!

Träning och Rörelse

Sommaren innebär ofta att vi är mer lediga och har lite extra tid över. Samtidigt som vi vill prioritera sådant vi inte gör i vår vardag. Men passa på att lägg lite tid på träning och rörelse. Det behöver inte betyda timmar på gymmet. Flytta ut träningen, involvera familj och vänner. Lite ÄR bättre än inget!

Kost

Ät dig mätt på näringsrik mat i första hand. Se till att få i dig rikligt med protein till varje måltid och fyll upp tallriken med grönsaker. Proteinet kommer göra att du håller dig mätt längre, känner dig belåten och minskar därför risken för sötsug.

Passa på att njuta av frukt och bär som är i säsong under sommaren. Att unna sig godsaker måste nödvändigtvis inte betyda snacks, glass eller godis.

Dryck

Dricker du alkohol? Alkohol är både kaloririkt och kan trigga igång sötsuget/suget efter fet mat. Det minskar även fettförbränningen och det påverkar din sömn på ett negativt sätt. Släck alltid törsten med vatten och välj även här dina tillfällen och mängder.

Håll koll:

En liten burk lättöl, 2,8% = 100 kcal
50 cl läsk = 250 kcal
1 starköl, 5,6%, 40 cl = 186 kcal
1 glas rött vin, 12%, 12,5 cl = 90 kcal
1 glas vitt vin, 12%, 12,5 cl = 84 kcal
1 burk söt cider, 4,5%, 33 cl = 182 kcal
Vatten = 0 kcal

Söta drycker innehåller också kalorier utan någon näring. Välj gärna osötade drycker och allra helst vatten som du kan smaksätta med frukt eller bär t.ex.

Skippa "allt eller inget" tänket. Bara för att du äter mer/annat än vanligt en dag betyder inte det att något är förstört. Återgå till en mer balanserad morgondag.

Grillad halloumi med vattenmelon och couscous

Förberedelser:
10 min
Tillagning:
10 min

Till en portion (500kcal) behöver du:
15g (½ st.) Salladslök
15g (~2.5 tsk) Hummus
50g Halloumi
55g Couscous, okokt
65g (½ st.) Röd paprika
65g Vattenmelon
80g Kycklingbröstfilé, rå
3-4 droppar Limejuice
1/2-1 st. Jalapeños, färsk
4-5 blad Basilika, hackad

Gör så här:
1. Värm grillen. Tillaga couscousen enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skölj och skär paprikan och salladslöken i mindre bitar.
3. Skär kycklingen i mindre bitar och krydda med salt och peppar. Värm upp en stekpanna med en skvätt vatten på medelhög värme och stek kycklingen i cirka 5-7 minuter tills köttet inte längre är rosa i mitten.
4. Blanda couscousen med kycklingen, salladslöken, paprikan och hummusen. Smaka av med salt och peppar.
5. Tärna vattenmelonen och lägg den i en skål. Ta bort fröna från jalapeñon, skär den i mindre bitar och lägg den i skålen med vattenmelonen och tillsätt basilika och limejuice.
6. Skär halloumin i skivor och grilla bitarna i 3 minuter på grillen. Servera halloumin och toppa med melonsalsan. Servera couscousen vid sidan av. Smaklig måltid!

Sallad med grillad sparris, jordgubbar och pärlgryn

Förberedelser:
10 min
Tillagningstid:
20 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
15g (~2.5 tsk Olivolja
25g (¼ st.) Rödlök
30g Jordgubbar
30g (3 blad) Romansallad
55g Pärlgryn
90g (4 stjälkar) Grön sparris
145g Kycklingbröstfilé, rå
1-2 msk Balsamvinäger

Gör så här:
1. Skölj pärlgryn före tillagning. Lägg i en kastrull med lättsaltat vatten och koka enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skölj sparrisen och bryt av den nedersta träiga delen. Värm upp en stekpanna på medelvärme med en skvätt vatten och stek sparrisen i cirka 3-5 minuter. Vänd på dem några gånger under stekningen och tillsätt sedan lite salt.
3. Krydda kycklingen med salt och peppar och skär den i mindre bitar. Stek kycklingen i samma stekpanna med oljan på medelhög värme i cirka 5-7 minuter, tills mitten inte längre är rosa.
4. Skala och skiva löken. Skölj jordgubbarna och salladen. Skär jordgubbarna i kvartdelar och hacka salladen.
5. Skär sparrisen i mindre bitar och blanda den med sallad, jordgubbar, rödlök och pärlgryn. Toppa med kycklingen och lite balsamvinäger och servera.

Fajita-kryddad fylld paprika

Förberedelser:
20 min
Tillagning:
40 min
Ingredients
45g Fullkornsris, okokt
185g Tofu, naturell
215g (1 ½ st.) Röd paprika
1/2-1 handfull Koriander, hackad
1-2 tsk Fajita kryddblandning

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 180°C (varmluft). Ta bort stjälken från paprikan och skopa ur kärnorna. Lägg den på en tallrik och mikra i 5 minuter på hög värme tills den är mjuk.
2. Skölj riset och koka det sedan i en kastrull med lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Skär tofun i 1x1 cm stora tärningar. Värm upp en stekpanna på medelvärme och stek tofun med fajita kryddblandningen tills den är gyllene och krispig på alla sidor.
4. Fyll paprikan med tofu, koriander och ris. Lägg paprikan på en bakplåt med bakplåtspapper och baka i ugnen i 10-15 minuter.

Stark tonfisk poke bowl med gurka och rödkål

Förberedelser:
10 min
Tillagning:
20 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
20g (~1.5 msk) Vegansk majonnäs, Hellmann's
40g (~2.5 msk) Sriracha Hot Chilli Sauce, Flying Goose Brand
40g Fullkornsris, okokt
75g (1/8 huvud) Rödkål
115g Tonfisk, färsk
130g (½ st.) Gurka
1-2 msk Sojasås

Gör så här:
1. Koka riset i en kastrull med kokande lättsaltat vatten enligt anvisningen på förpackningen.
2. Blanda hälften av srirachan med majonnäsen och lite vatten för att skapa en tunnare konsistens.
3. I en annan skål, blanda tonfisk med sojasåsen och resten av srirachan. Låt det marinera medans du förbereder resten.
4. Skölj och skiva gurkan och rödkålen.
5. Tillsätt riset till en skål och toppa med tonfisk, gurka och rödkål. Toppa sist med srirachamajonnäsen.

Ownit's Potatissallad med balsamicovinägrett, halloumi och tzatziki

Förberedelser:
10 min
Tillagning 30 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
30g (6 st.) Soltorkade tomater, utan olja
40g Bladspenat
50g (¼ st.) Gurka
65g Halloumi
75g Sockerärtor
115g Kvarg, naturell, 0.2% fett
140g (1 st.) Potatis
1 msk Balsamvinäger
1 msk Citronsaft
1 st. Vitlöksklyfta, pressad
1-2 tsk Dijon senap

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft). Skala eller skrubba potatisen och skär den i mindre bitar. Fördela potatisen på en ugnsplåt med bakplåtspapper och krydda med salt, peppar och eventuellt andra valfria kryddor och örter. Baka dem sedan i ugnen i cirka 30 minuter eller tills de är gyllene.
2. Skär halloumin i skivor och stek den i en stekpanna tills den är gyllene på båda sidor. 3. Skölj spenatbladen, gurkan och sockerärtorna. Skär de soltorkade tomaterna i mindre bitar.
4. Riv gurkan fint i en skål och pressa ut överflödigt vatten. Blanda ihop vitlök, kvarg, citronsaft, salt och peppar till en tzatziki.
5. Tillsätt potatisen, de soltorkade tomaterna, sockerärtorna och spenatbladen i en skål. Blanda ihop salt, peppar, dijonsenap och balsamvinäger till en vinägrett och häll den över potatissalladen. Servera potatissalladen och tzatziki tillsammans med halloumin. Smaklig måltid!

Ångkokta musslor med sötpotatis och avokado

Förberedelser:
10 min
Tillagning 30 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
60g (½ st.) Avokado, färsk
215g Blåmusslor, färska och tvättade
230g (1 st.) Sötpotatis
4-6 st. Citronskivor, färska
10-15 blad Persilja, färsk
5-7 blad Koriander, färsk
1/2-1 msk Limejuice

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft). Skala eller skrubba potatisen och skär den i mindre bitar. Fördela potatisen på en ugnsplåt med bakplåtspapper och krydda med salt, peppar och eventuellt andra valfria kryddor och örter. Baka dem sedan i ugnen i cirka 30 minuter eller tills de är gyllene.
2. Koka upp en stor kastrull och häll i musslorna, citronskivorna och persiljan. Täck med lock och sänk värmen till medel. Rör om då och då och tillaga i cirka 5-10 minuter tills musslorna har öppnat sig.
3. Dela avokadon på hälften och ta ut kärnan. Gröp ur halvorna med en sked och mosa. Blanda ihop med lime juice och färsk koriander.
4. Servera musslorna varma tillsammans med sötpotatisen och avokadon. Smaklig måltid!

Lax- och äggsallad med potatis, rom och gräslökssås

Förberedelser:
15 min
Tillagning 40 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
15g (~2.5 tsk) Svart stenbitsrom
40g Bladspenat
50g Sockerärtor
50g Lätt crème fraiche, 15% fett
55g (1 st.) Ägg, hela
65g (5 st.) Rädisor
95g Pinklax, stilla havet, vildfångad, fryst
230g (2 st.) Potatis
1-3 tsk Gräslök, färsk, hackad
1-3 tsk Dill, hackad

Gör så här:
1. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skala eller skrubba potatisen och koka sedan i 15-30 minuter tills potatisen är mjuk. Du kan känna efter med en potatissticka eller gaffel om potatisen klar.
2. Krydda laxen med salt och peppar. Värm upp en stekpanna med en skvätt vatten på medelhög värme och stek laxen i några minuter på varje sida. Sänk sedan värmen och stek tills fisken är genomstekt men inte torr.
3. Koka upp vatten i en kastrull (se till att du har tillräckligt med vatten för att täcka äggen). Koka äggen i 8-9 minuter på medelhög värme tills de är hårdkokta. Skölj äggen i kallt vatten och skala dem. Skär i mindre bitar.
4. Skölj grönsakerna och skiva sedan rädisorna.
5. Blanda ihop gräslök, dill och stenbitsrom med crème fraiche.
6. Tillsätt potatis, lax, grönsaker och ägg till en stor skål och toppa med gräslökssåsen. Smaklig måltid!

Lammspett med tzatziki

Förberedelser:
15 min
Tillagning 15 min
Till en portion (500kcal) behöver du:
5g (~1 tsk) Olivolja
55g Basmatiris, okokt
60g (½ st.) Röd paprika
65g Grekisk yoghurt, 2% fett
90g (¼ st.) Gurka
145g Lammfilé, rå
2 tsk Vitlöksklyfta, pressad
2 krm Svartpeppar
2 krm Salt
2 msk Citronsaft

Gör så här:
1. Tärna lammkött och paprika och varva dem sedan på grillspetten. Krydda med salt och peppar.
2. Riv gurkan och krama ur vätskan, lägg den i en skål och blanda den med grekisk yoghurt, vitlök och citronsaft till en tzatziki.
3. Koka ris i en kastrull med kokande lättsaltat vatten enligt anvisningen på förpackningen.
4. Värm olivolja i en stekpanna/grillpanna på medelvärme och grilla spetten i cirka 15 minuter eller tills dem är gyllenbruna. Vänd på dem emellanåt.
5. Servera spetten tillsammans med tzatziki och ris.

Jordgubbs-nicecream

Förberedelser:
120 min
Till en portion (250 kcal) behöver du:
20g (1 skopa) proteinpulver, med smak
40g (~2.5 msk) Kokosmjölk 18% fett
50g Jordgubbar, frysta
80g (½ st.) Banan

Gör så här:
1. Skala bananen och skär den i mindre bitar. Frys sedan ned bitarna i en fryspåse (minst 2 timmar).
2. Tillsätt alla ingredienser till en mixer/matberedare och mixa i cirka 30 sekunder eller tills du har en klumpfri och krämig glass. Tillsätt glassen till en skål och frys den eventuellt lite till innan servering.

Uppfriskande avokado, blåbär och jordgubbssmoothie

Förberedelser:
10 min
Till en portion (250 kcal) behöver du:
20g (2/3 skopa) Whey proteinpulver, med smak
30g (¼ st.) Avokado, färsk
60g Hallon
70g Jordgubbar
85g Blåbär
160g (~160 ml) Mandeldryck, Original, Alpro

Gör så här:
1. Dela avokadon, ta ur kärnan och gröpa ur halvorna med en sked. Skär den sedan i mindre bitar.
2. Skölj jordgubbarna, hallonen och blåbären.
3. Tillsätt alla ingredienser till en mixer och mixa i cirka 30 sekunder eller tills du har en slät och krämig smoothie. Tillsätt eventuellt lite vatten eller några isbitar och mixa i cirka 30 sekunder till för att uppnå önskade konsistensen.

Rabarberkaka med vaniljsås

Förberedelser:
10 min
Tillagning: 30 min
Till en portion (250 kcal) behöver du:
5g (~1 tsk) Agavesirap
5g Becel Lätt, Omega 3, Becel
10g (~2 tsk) Klassisk Vaniljsås, 10%, Arla Köket
25g Havregryn
25g Mandelmjöl, fettreducerat, Sukrin/Funksjonell Mat
120g (1 stjälk) Rabarber

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft).
2. Skölj och skiva rabarbern. Blanda ihop rabarber och sirap i en ugnsfast form.
3. Blanda havregryn, mandelmjöl och Becel i en skål och knåda till en smuldeg med händerna.
4. Fördela degen jämnt över rabarbern och baka i ugnen i 20-30 minuter till rabarbern är mjuk och smuldegen är gyllene.
5. Servera rabarberkakan med vaniljsås. Smaklig måltid!

Mango- och passionsfruktsglass med keso

Förberedelser:
10 min
Tillagning: 6-8 timmar i frysen
Till en portion (250 kcal) behöver du:
5g (~0.5 tsk) Honung
10g (~1.5 msk) Hela mandlar, naturella
25g (1 st.) Passionsfrukt
95g (½ st.) Mango
135g Mini Keso, 1,5%

Gör så här:
1. Skär mangon från toppen till botten längs kärnan för att få två halvor. Skala mangon och skär sedan fruktköttet i mindre bitar.
2. Dela passionsfrukten på mitten och gröp ur fruktköttet. Finhacka mandlarna.
3. Tillsätt mango, honung och keso till en mixer eller matberedare och mixa till en slät blandning.
4. Häll över blandningen i en stor kanna och rör i passionsfrukt och hackad mandel.
5. Häll blandningen i isformar och frys i 6-8 timmar eller tills genomfrusen. Smaklig måltid!

Vill du ha individanpassade kostråd och träningspass som är anpassad för dig och dina mål?

Vi hjälper dig gärna!

Anmäl ditt intresse på vår hemsida:
www.ownitsweden.se

Så kontaktar vi dig för ett kostnadsfritt och första samtal för att se hur vi på bästa sätt kan hjälpa dig (inte bindande).

Vi önskar dig en härlig sommar
Hanna Elin Therese

OWNIT

It's a lifestyle