

# rasmus ELM



## SÄRTRYCK

# MÅL tider

*Så här är det tänkt att receptdelen i boken ska användas*

I boken finns tio gröna receptuppslag. De sju första av dem innehåller vart och ett samtliga måltider man behöver under en dag:

- Frukost
- Mellanmål förmiddag
- Lunch
- Mellanmål eftermiddag
- Middag
- Kvällsmat

Du ser receptet på den vänstra sidan. På den högra sidan finns de ingredienser som behövs, plus lite olika tips.

De tre sista gröna uppslagen innehåller extra recept på t. ex luncher, bjudrätter, bröd och efterrätter.



**Boken som innehåller 28 sidor med många recept och tips kan köpas genom Elmcoaching - [www.elmcoaching.se](http://www.elmcoaching.se) eller Smålands Fotbollförbund - [kansli@smalandsfotbollen.se](mailto:kansli@smalandsfotbollen.se) Pris 79:-, plus frakt.**

© Rasmus Elm. Medförfattare: Ulla G-E  
Omslagsfoto: Jesper Uddeholt/Barometern

## Frukost



## Bovetegröt

1. Skölj bovetet i hett vatten (använd sil).
2. Sätt en gryta på spisen, hög värme. Koka upp vattnet.
3. Häll i bovetet. Sänk värmen. Låt koka ca 5 minuter. Rör!
4. Servera med mjölk, kanel och skivat äpple.
5. Bred smörgås med skinka och grönsaker.
6. Servera med juice.

## Mellanmål



## Grovt osötat bröd med "prickig" korv och grönsaker

## Lunch



## Ugnspytt

1. Sätt ugnen på 225°, både över och undervärme.
2. Smörj kanterna på en ugnssäker form med smör.
3. Dela potatis i bitar, skiva korven, dela champinjoner och gul lök i bitar. Krydda med salt.
4. Sätt in i mitten av ugnen och låt steka i ca 20-25 minuter.
5. Stek ägg och gör en sallad. Stek ett extra ägg till mellanmåls-smörgåsen i morgon. Spara i kylskåpet!
6. Servera med rödbetor.

## Mellanmål



## Fil med bär, äpple

## Middag



## Fläskkotlett i Ajvarsås

1. Sätt en gryta med vatten på spisen. Hög värme.
2. Lägg i ris när vattnet kokar. Vrid ner värmen, och låt det koka i cirka 40-45 minuter.
3. Dela paprika och lök i bitar.
4. Rör ihop Turkisk yoghurt och Ajvar relish till en sås.
5. Lägg smör i en stekpanna och sätt på högsta värme.
6. Lägg köttet på en tallrik och krydda den ena sidan.
7. När smöret bubblar - lägg i köttet med den kryddade sidan neråt. Krydda den andra sidan. Stek 2-3 minuter.
8. Vänd och stek ett par minuter där också.
9. Vrid ner värmen till medel, lägg i sås, lök och paprika.
10. Låt puttra i 7-8 minuter. Servera med färska grönsaker.

## Kvällsmat



## Tacos

1. Skär grönsakerna i ganska små bitar.
2. Blanda yoghurt, mjölk, salt och vitlökspulver till vitlökssåsen.
3. Sätt stekplåten på spisen, börja med hög värme.
4. Lägg i färsen och vrid ner värmen till medelvarmt. Mosa med en gaffel så färsen blir "grynig", och stek tills inget kött är rött längre. Sänk värmen till medel.
5. Blanda i tacokrydda och vatten. Låt puttra 7-8 minuter.
6. Servera med tacosås, tortillas eller tacoskal, grönsaker och ost.

### Tips:

Bovete är glutenfritt. Det inne håller mycket protein och viktiga aminosyror.

Det ska vara lite "tuggmotstånd" när gröten är klar.

### Ingredienser:

2 dl krossat bovete  
4 dl vatten  
äpple  
mjölk  
kanel  
osötat bröd  
skinka  
grönsaker  
juice

### Tips:

Osötat fullkornsbröd!

### Ingredienser:

fullkornsbröd  
"prickig" korv  
salladsblad  
gurkskivor

### Tips:

Gör du maten i ugnen kan du göra annat under tiden.

Det fungerar att steka i en vanlig stekpanna på spisen också.

Chorizokorv innehåller bra kryddor, vitlök och chili till exempel.

Det går att använda rå potatis som är skuren i tärningar också. Tar lite längre tid.

### Ingredienser:

4 kokta potatisar (rest från tidigare)  
2 chorizokorvar  
1/2 gul lök  
6-8 champinjoner  
2 krm örtsalt  
rödbetor  
ägg  
salladsblad  
coctailtomater  
röd lök  
majs

### Tips:

Är filen alldeles för "sur" kan du söta den med lite honung!

Blåbär är nyttiga på många sätt. Innehåller gott om antioxidanter vilka skyddar mot sjukdomar.

### Ingredienser:

1 tallrik fil  
frysta hallon och blåbär  
1 äpple

### Tips:

#### **Koka 3 gånger så mycket ris idag!**

Ställ det som blir över i burk med lock i kyl. Använd till currykyckling i morgon och risotto i övermorgon!

I stället för Turkisk yoghurt kan du använda vispgräddde eller Creme Fraiche.

Köp råris som inte är förbehandlat. Koktiden ska vara ca. 45 min.

### Ingredienser:

2 fläskkotletter  
1/2 paprika  
1/2 liten gul lök  
1 tsk grillkrydda  
2 dl råris OBS! inte förbehandlat!  
1/2 dl Ajvar Relish (mild)  
1 dl Turkisk yoghurt  
majs  
salladsblad  
tomat

### Tips:

Vitlökssås  
1 dl Turkisk yoghurt  
1/2 dl mjölk  
1 tsk vitlökspulver  
1/2 krm salt

Använd tacoskalen om du inte tål gluten!  
**Spara lite till wraps i morgon kväll!**

### Ingredienser:

tortillas eller tacoskal  
400 g blandfärs  
3-4 msk hemgjord tacokrydda  
1 dl vatten  
tacosås, köpt  
sallad, majs, gurka, tomat, rödlök,  
riven ost  
vitlökssås (se vänsterspalten).



**Min matbok är** en sammanställning av enkla och näringsrika måltider. Den strävar efter att ge förslag på bra mat som inte tar så lång tid att laga.

Det finns inom forskning många olika åsikter om vad som är bäst att äta. Här återger jag vad som fungerar bra för mig, utan att därmed hävda att detta är sanningen.

Det är viktigt att inte bli för "petig" med vad man kan äta. Det blir lätt så, när mängder av rapporter berättar om vad vår mat innehåller. Det finns däremot många

saker man kan göra i "vardagen" för att hjälpa kroppen må bra. Jag försöker tipsa om några.

Jag har valt att försöka laga så mycket som möjligt av maten med råvaror utan konstgjorda tillsatser.

Bokens sidor är delade i sju fält, ett förslag på mat till varje måltid: Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmat.

Denna bok är speciellt utformad att **passa hårt satsande idrottsdomar** som flyttat hemifrån, men den går lika bra att använda för alla som vill hjälpa den egna kroppen att orka prestera!

Rasmus Elm

*Rasmus Elm*

## Några av mina råd...

- Ät mycket frukt, rotfrukter och grönsaker. Välj gärna färska och färgrika sådana, till exempel broccoli, paprika, morot, brysselkål och tomat. De innehåller bra näring.
- Försök äta "långsamma" kolhydrater. De håller blodsockerhalten på en stabilare nivå än de "snabba" kolhydraterna. De ger också ofta bättre tillskott av kostfibrer. Mat med "långsamma" kolhydrater är råris, fullkornspasta, rotfrukter. Mat med "snabba" kolhydrater är läsk, vitt bröd/pasta/ris, cornflakes.
- Fett är viktigt för idrottare så se till att få i dig det! Försök däremot att utesluta härdade eller delvis härdade fetter vilka anses skadliga. Använd vanligt smör, kallpressad rapsolja och olivolja. Bregott går bra som smörgåsmargarin. Du kan byta ut Turkisk yoghurt mot vispgrädde i såser.
- Använd aldrig "light-produkter"!
- Sök varor med så korta innehållsförteckningar som möjligt. Det innebär få konstgjorda tillsatser.
- Se till att hålla balans mellan kolhydrater och proteiner. Jag försöker äta mycket proteinrik mat. Exempelvis fisk, kött, quinoa och ägg.
- Se till att äta något som ger protein redan till frukost (ex. skinka, ägg, bovete). Frukosten hjälper till att hålla en jämn blodsockernivå under hela dagen.
- Uteslut allt socker du kan ur kosten. Se upp också upp med sötningsmedel, till exempel Aspartam (E 951). Undvik också smakförstärkaren Glutamat (MSG, E620-E625) om du kan.
- Laga stora portioner av råris och potatis så det räcker till 2-3 dagar. Vill du så kan du lägga i bitar av gul lök mot slutet av koktiden, då håller maten sig ännu längre i kylan.
- Lägg skalade morötter i en skål med vatten. Ställ i kylskåpet. De är rika på fiber och håller sig flera dagar. Bra val i stället för sötsaker när du blir sugen på något.
- Ha en skål med nötter och mandel du kan äta av. Innehåller bra och viktigt fett.
- Gör alltid mellanmålssmörgåsen kvällen innan och lägg i kyl. Enkelt att ta med på morgonen!

