



MAT FOR Overgangsalder

WOMANHOOD

Her er en ressurs som fokuserer på hormonvennlig mat som støtter de naturlige prosessene i overgangsalderen. Dette inkluderer tips, råd og enkle oppskrifter som kan hjelpe med å balansere hormoner og lindre vanlige symptomer.

Tips og råd



Spis balansert og variert:

Fokus på hele, ubehandlede matvarer som gir næring og støtter kroppens naturlige prosesser. Inkluder proteiner, sunt fett, fiber og komplekse karbohydrater i hvert måltid for å holde blodsukkeret stabilt og støtte hormonell balanse.

Husk kalsium og vitamin D:

Med redusert østrogenproduksjon øker risikoen for beinskjørhet. Sørg for å få nok kalsium fra grønne bladgrønnsaker, meieriprodukter eller berikede plantemelkprodukter.

Vitamin D hjelper kroppen med å absorbere kalsium, så vurder tilskudd eller naturlige kilder som fet fisk og sollys.

Unngå trigger-matvarer:

Noen kvinner opplever at visse matvarer som koffein, alkohol, sukker eller krydret mat kan forverre hetetokter og humørsvingninger. Eksperimenter med å redusere disse for å se om det hjelper.

Fytoøstrogener for naturlig østrogenbalanse:


Fytoøstrogener i mat som soya, linfrø og fullkorn kan etterligne østrogen i kroppen, noe som kan bidra til å redusere hetetokter og andre plager.

- Eksempel: Legg til en spiseskje malte linfrø i smoothien eller grøten din hver dag.

Omega-3 fettsyrer for betennelsesdemping:

Omega-3 fra fet fisk som laks, makrell og sild, eller fra linfrø og valnøtter, kan redusere betennelse og støtte hjertehelsen.

Tips: Spis fisk minst to ganger i uken eller ta et omega-3 tilskudd.





Frokost

1. Frokost: Havregrøt med Linfrø og Bær

- Ingredienser:
 - 1 dl havregryn
 - 2 dl plantemelk (f.eks. soyamelk eller mandelmelk)
 - 1 ss malte linfrø
 - 1 håndfull blåbær eller jordbær
 - 1 ts honning eller lønnesirup
 - 1 ss hakkede nøtter (valnøtter eller mandler)

Instruksjoner:

1. Kok havregrynnene med plantemelk i en kjele over middels varme til de er myke.
2. Rør inn linfrøene og la grøten tykne.
3. Topp med bær, nøtter og honning.
4. Server varm, og nyt en næringsrik start på dagen.



Ingredienser:

- 2 dl kokt quinoa
- 2 håndfuller grønnkål, revet
- 1/2 agurk, skivet
- 1 avokado, skivet
- 50 g fetaost, smuldret
- 1 ss olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- Salt og pepper etter smak
- 1 ss ristede gresskarkjerner

Instruksjoner:

1. Masser grønnkålen med litt olivenolje til den er mør.
2. Bland quinoa, grønnkål, agurk og avokado i en bolle.
3. Topp med fetaost, sitronsaft, salt, pepper og gresskarkjerner.
4. Server med en skive grovt brød for ekstra fiber.

Lunsj



Ingredienser:

- 2 laksefileter
- 2 søtpoteter, skrelt og skåret i biter
- 1 brokkoli, delt i buketter
- 1 ss olivenolje
- Salt og pepper etter smak
- 1 ts tørket timian
- 1/2 sitron

Middag

Instruksjoner:

1. Forvarm ovnen til 200°C. Legg laksefiletene på et bakepapir, drypp over olivenolje, salt, pepper og timian. Stek i 15-20 minutter.
2. Kok søtpotetene til de er møre, og mos med en gaffel eller potetmoser.
3. Damp brokkolien i 5-7 minutter til den er mør.
4. Server laksen med søtpotetmos og brokkoli. Press sitronsaft over fisken før servering.



Kveldsmat

Ingredienser:

- 1 skive grovt brød (f.eks. rug- eller speltbrød)
- 1/2 avokado, most
- 2 ss cottage cheese
- 1 ss hakkede valnøtter
- 1 ts chiafrø
- En klype havsalt
- En klype pepper
- Noen dråper sitronsaft

Instruksjoner:

1. Rist brødet: Start med å riste en skive grovt brød til den er gyllen og sprø.
2. Forbered avokadoen: Mos 1/2 avokado i en liten bolle, og rør inn noen dråper sitronsaft for å forhindre at avokadoen blir brun. Smak til med litt salt og pepper.
3. Legg på toppingen: Smør avokadomosen jevnt over den ristede brødskeen. Topp deretter med cottage cheese.
4. Tilsett nøtter og frø: Dryss hakkede valnøtter og chiafrø over cottage cheeseren for ekstra tekstur og næring.
5. Server: Nyt denne enkle og næringsrike kveldsmaten som gir en god kombinasjon av sunt fett, proteiner og fiber.

Eple med Mandel- eller
Peanøttsmør



Yoghurt med Bær og Linfrø

Yoghurt med Bær og Linfrø



Mellom måltider



Havregryns-kuler med Nøtter og
Frø

Smoothie med
Spinat, Banan og
Chiafrø

