

## Enkle grep for å minske kaloriinntaket

**Her er noen enkle knep for å kutte kaloriinntaket:**

**Til frokost:** Spis en halv brødske mindre enn du pleier, skift fra lettmelk til ekstra lett eller skummet melk.

**Til lunsj:** Begynn med et glass vann og en rå grønnsak, for eksempel ei gulrot, og

spis en brødske mindre enn du pleier.

**Til middag:** Forsyn deg med dobbelt så mye grønnsaker og salat som du pleier, og kutt litt ned på poteter, ris og pasta. Spis gjerne sterkt krydret mat – det øker for-  
brenningen litt og bidrar og-

så til at du spiser litt mindre!

**Til dessert:** Velg frukt med lettyoghurt. Kutt ut alle typer sukkerdrikke og velg nøtter eller tørket frukt i stedet for sjokolade når du trenger et kick.

Kilde: «Derfor» av Maria Thommessen

## - Merker ikke 40-årskrisa

**Erik Thorstvedt (42) har ingen førtiårskrise, men så tar han også godt vare på kroppen.**

– Jeg føler ikke at førtiåra utgjør noe stort skille i livet. Det fins nok menn som har vært igjennom førtiårskrise, men jeg tror

vi gjør oss selv en bjørnetjeneste hvis vi skal fokusere på at livet automatisk går nedover når vi kommer til en viss alder, sier Erik Thorstvedt. 42-åringen anbefaler menn på samme alder å trene minst to ganger i uka.



**GODT Å VÆRE FØRTI:** Erik Thorstvedt (42).

# dt i livet!

## Marias matoppskrifter

Her er noen av Maria Thommessens oppskrifter til nytelse og sunnhet for deg over 40:

### LØVENS NATTMAT

Løvens nattmat er helt rått, bokstavelig talt. Maria Thommessen anbefaler et glass rødvin eller varm kakao til for å sikre ekstra god nattesøvn. Til to personer trenger du:  
**2 skiver brød**  
**200 g finhakket storfekjøtt eller karbonadeig**  
**4 ss svart kaviar**



### 2 skiver løk 2 eggeplommer

Skjær skorpa av brødsnivene. Form to flate kaker av kjøttet og legg dem på hver sin brødskeiv. Legg deretter på et jevnt lag med kaviar. Bruk en teskje og form en liten fordypning i midten. Legg en løkring på hver side rundt fordypningen og ha så en rå eggeplomme i hver grop.

### VARM SJOKOLADE MED APPELSIN OG KANEL

Varm sjokolade og kakao er gode og næringsrike drikker som har tradisjon langt tilbake til mayaene og aztekerne.

Den mørke kakaobønne er rik på antioksidanter. Til en halv liter varm sjokolade trenger du:

**1 plate mørk kokesjokolade (72 prosent kakao)**



**1/2 liter melk**  
**raspet skall av 1/2 appelsin**  
**1/2 ts kanel**  
**1/2 ts demerarasukker**  
**1/2 ts vaniljesukker**

Del sjokoladen opp i biter og smelt den over svak varme i litt av melka. Rasp skallet av en halv appelsin på et fint rivjern og ha dette, kanel, sukker og vaniljesukker i sjokoladen. Rør godt, slå resten av melka oppi og kok opp.

### SEIFILET MED MANDELSTRØ (FIRE PORSJONER)

**600–800 g seifilet**

**1 egg**  
**1 ts matolje**  
**1 ts smør eller margarin**  
**2 dl finhakket mandler**  
**2 ss appelsinsaft**  
**Salt og pepper**

Tørk seifiletene godt med litt kjøkkenpapir. Visp egget sammen med en gaffel i en liten bolle. Dypp hver filet i egget og vend

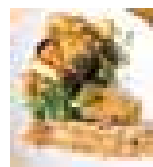


dem så i finhakket mandler på en tallerken (begge sider av fileten skal være dekket av mandel). Varm ei stekepanne med litt olje og smør eller margarin og stek filetene til de er fine og gylne. Ha i restene av de finhakket mandlene og klem over saften av en halv appelsin. Smak til med salt og pepper. Server med rotsalat, kokte poteter og en god salat.

### LAKS MED SESAMFRØ (FIRE PORSJONER)

**500–600 g laksefilet uten skinn**

**1 egg**  
**1 dl sesamfrø**  
**1 ts matolje**  
**1 ts smør eller margarin**  
**Salt og pepper etter smak.**



Visp egget sammen i en bolle og dypp laksefiletene i. Vend filetene deretter i sesamfrøene på begge sider. Varm ei stekepanne med litt olje og smør eller margarin og stek laksen til de er pent gylne. Smak til med salt og pepper. Server med rotsalat, kokte poteter eller ris og lett dampede grønnsaker.

### OVNSBAKTE CHIPS AV ROTFRUKT

Ovnsbakte chips er ikke bare sunnere og mindre kaloririke enn friterter – du tar også bedre vare på den originale smaken. Slik lager du chipsene:

**2 rå poteter**  
**2 rå rødbeter**  
**1 pastinakk, persillerot eller søtpotet**  
**2 ss solsikkeolje**  
**litt salt**

Varm opp stekeovnen til 220 grader. Skrell og skyll røttene godt. Skjær dem i så tynne og jevne skiver som du klarer – gjerne med en kjøkkenmaskin eller ostehøvel.

Tørk skivene godt i tørkepapir og ha dem over i en bolle. Hell oljen over og bland godt.

Legg skivene utover på et bakepapir i ei langpanne og sett den inn i ovnen og stek dem (rør litt fra tid til annen) til de er fine og sprø (cirka 30 min). Når chipsen er ferdig, avkjøl dem på et papir eller en rist og har dem så til slutt over i en serveringsbolle. Smak til med salt. Chipsene passer også godt som tilbehør til middagsretter. Stek dem halvparten av tida, så blir de ikke så sprø.



nyhet og nytelse midt i livet med impulser fra sitt eget kjøkken.

Foto: Tore Bergsaker

rer seg, men dette er noe som skjer med alle kvinner på og være fornøyde med kroppen vår.»

Maria Thommessen, ernæringsfysiolog