



KOSTHOLD//

FOR JUNIORGOLFERE



Norges
Golf Forbund



INNHold

- 
- 4 Golferens beste drivstoff
 - 8 Næring på banen
 - 10 Ha med i baggen
 - 12 Lag din egen næringsdrikk
 - 14 Smoothie to go - enkelt og greit
 - 15 Sånn lager du din egen energibar
 - 16 Forslag til lunsjmeny
 - 18 Kylling, ratatouille og ris
 - 20 Wraps med kylling
 - 21 Pasta Bolognese
 - 22 Kjøttboller med pasta og salat
 - 24 Kyllingpasta
 - 25 Kyllingwok m/cashewnøtter
 - 26 Lasagne med karbonadedeig
 - 28 Wok med svinekjøtt og banan
 - 29 Laks med nudler
 - 30 Fiskegryte med laks og ris
 - 31 Omelett med ost, skinke, grønnsaker
 - 32 Grove pizzasnurrer grove



AN APPLE A DAY...

Ernæring underbygger prestasjon og har stor betydning for golfspillerens resultat over tid. Mange golfspillere har et lavt kunnskapsnivå når det kommer til grunnleggende ernæring, så vel som prestasjonsernæring og mange har store utfordringer når det kommer til å finne hensiktsmessig mat som er egnet for dem i sin treningshverdag og på reise

I forbindelse med golfturneringer er det derfor svært viktig at arrangørklubbene sørger for at spillerne har et tilpasset kosthold beregnet på en golfspiller ved å ha et godt utvalg matprodukter tilgjengelig for spillerne under turneringsavvikling. Dette vil ikke bare være bra med hensyn til spilleren og prestasjonene over tid i seg selv, men det er også viktig for å profesjonalisere norsk golf i alle ledd.

NGF har derfor valgt å gi generelle anbefalinger om hvilken type mat en golfspiller trenger.

HVILKE ARBEIDSKRAV VIL ET GODT KOSTHOLD BIDRA TIL Å FREMME?

Det er utallige arbeidskrav som skal tilfredsstilles for å bli en god golfer. Mange av disse kravene kan forsterkes og underbygges av et godt kosthold. Golf er en aktivitet av lav-intensitet for spilleren, men fordi spillet varer i flere timer trengs det mye og riktig energi. Golf er en presisjonsidrett, som krever konsentrasjon over mange timer. Det er derfor avgjørende å ha hensiktsmessig drivstoff i kroppen og riktige næringsstoffer, som legger til rette for optimal konsentrasjon under golftrening- og turnering. I tillegg gir et godt kosthold bedre helse, noe som gir kontinuitet i treningen.

HVA ER DET BESTE DRIVSTOFFET FOR EN GOLFER?

Det er viktig å spise sammensatt fra alle næringsstoffene, men det aller viktigste for å holde golfmotoren gående i time etter time er det vi kaller "karbohydrater", som vi henter fra pasta, ris, kornvarer, frukt, potet og andre grønnsaker. Også rene sukkerholdige matvarer inneholder karbohydrater, men det er selvfølgelig vesentlig at man veier de sunne karbohydratene mot de usunne sukkerholdige søtsakene og spiser størstedelen fra grove karbohydratkilder. Likevel bør en idrettsutøver tilpasse sitt kosthold og tillate seg å spise karbohydrater som raskt når blodet for å holde konsentrasjonen oppe ved behov. Disse matvarene behøver ikke nødvendigvis være tilsatt raffinert sukker, men kan komme fra for eksempel tørket frukt osv. (se råd under).

HVORFOR ER KARBOHYDRATER SÅ VIKTIGE FOR GOLFEREN?

Grunnen til at karbohydrater er så viktige, er fordi det er disse som enklest og raskest av alle næringsstoffene brytes ned og når musklene gjennom blodet. Energien fra karbohydratene blir lagret i musklene som små sukkerbestanddel. I tillegg er karbohydrater det eneste drivstoffet hjernen aksepterer! Dermed sier det seg selv at dette er en viktig næringskilde for golfere som skal prestere. Barn og unge har lavere reserver av "bensin" (glykogen) i musklene – noe som innebærer at barn og unge lettere blir slitne enn voksne hvis de ikke spiser/drikker sportsdrikk eller lignende under fysisk aktivitet.

Anbefalinger for karbohydratinntak hos en golfer i trenings- og konkurransesammenheng:

For å holde blodsukkeret på et jevnt nivå, er det viktig å spise 1/3- tallerken med grove karbohydrater (fullkornspasta, fullkornsrís, poteter, müsli, gryn, mel, havregryn, brød, frukt og grønnsaker) 3-4 timer i forkant av turneringen/treningen og jevnt gjennom døgnet i hverdagen (resten av tallerken bør inneholde fisk/kjøtt og grønnsaker). Rett før turneringen og under turneringen er det lurt å enten drikke eller spise karbohydrat i form av matvarer som raskere kommer over i blodet (rosiner, tørket frukt, banan, modne pærer, sportsbar, sportsdrikk, yoghurt, smoothie mv)- avhengig av hva magen og kroppen finner behagelig i turneringssammenheng. Spis enten i små porsjoner underveis eller senest etter cirka 1-1,5 timers spill. Barn og unge bør spise relativt sett

mer under en golfrunde enn voksne.

I tillegg til å tenke på å få i seg nok karbohydrater, bør man være oppmerksom på at et kosthold med mye fett er vanskelig å fordøye og kan forringe prestasjonen mer enn at energien fra fett har effekt under selve golfunden.

Dehydrering har en mer negativ effekt på barn og ungdom enn på voksne. Dette betyr at barn og unge bør drikke mer enn voksne under trening. I tillegg er det viktigere for ungdom enn for voksne å erstatte salter man svetter ut. Isotoniske sportsdrikker kan være et godt alternativ for unge.

I proshopen/klubben bør spilleren ha en mulighet å kjøpe følgende produkter

- Banan* eller annen frukt
- Baguette* eller wrap (både grov og halgrov) med ost, skinke og paprika/grønnsaker
- Nøtteblanding (både med og uten salt)*
- Rosiner* og annen tørket frukt som aprikos, tranebær etc
- Sportsbar*, sportsdrikk* og energibar*er*
- Smoothie* og drikkeyoghurt
- Vann/Farris*, eple- og appelsinjuice* og sportsdrikk*
- Fruktmuffins



(*«må ha»)

NÆRING PÅ BANEN



BLODSUKKERET PÅVIRKER PRESTASJONEN

Golf er en teknisk idrett som krever presisjon og konsentrasjon. I motsetning til andre idretter der man blir andpusten, er golf en lavenergisport. Likevel er det av stor betydning hva du som golfer tar til deg før, under og etter runden.

Det viktigste for en golfer er vann og karbohydrater. Mangel på disse kan medføre tapte slag. Forskning viser at 7 dl vannmangel kan gi inntil 10 % dårligere prestasjon. Det kan være skjebnesvangert for den avgjørende putten!

I løpet av 18 hull kan blodsukkeret synke så mye som 33 %. Det betyr at muskler, nervesystem og hjernen ikke får den energien som trengs for å yte maksimalt. Og det skjer fort, allerede etter de tre første hullene begynner blodsukkeret å synke. Selv ved næringsinntak etter hull ni synker blodsukkeret ved hull 12. Ekstra kritisk blir det på hull 15.

For en god score er følgende viktig:

- Begynn å spise og drikke allerede før golfrunden.
- Drikk vann kontinuerlig under runden, minimum 1.5 dl per hull.
- Spis karbohydrater hvert tredje hull.

Dette sikrer deg god konsentrasjon og presisjon hele runden.

Vann viktigst

Vann er golferens viktigste næringsstoff. Har du opplevd konsentrasjonssvint eller vondt i hodet under runden? Det skyldes gjerne mangel på vann. Vannet trenger vi for å kunne transportere næringsstoffer gjennom blodet til hjernen og musklene.

Får du ikke i deg nok vann, må kroppen kompensere med å pumpe mer blod rundt i kroppen. Det øker pulsen, noe som er ugunstig i de avgjørende øyeblikkene på greenene.

Husk: Er du først blitt tørst er det gjerne for sent!

HA MED I BAGGEN

Skal du prestere over 18 hull, trenger du både langsomme og raske karbohydrater. De langsomme tar kroppen opp litt saktere, men til gjengjeld varer de lengre. De raske gir en umiddelbar virkning, men varer kortere.

Dette bør du ha med deg i baggen på en 18-hullsrunde:

- * 2 halvgrove rundstykker. Gode påleggsalternativer er ost, skinke og litt paprika. For mye fiber kan gi magetrøbbel, så pass på at brødet ikke er for grovt.
- * 1 sportsbar, gjerne som du har laget selv (se egen oppskrift)
- * 1 banan.
- * Tørket frukt – en pakke rosiner eller noe annet du liker.
- * 1 flaske vann, gjerne fra springen.
- * 1 flaske sportsdrikk som gir komplekse karbohydrater. Det gjør at energi frigjøres raskere. (lag den gjerne selv, se egen oppskrift).
- * 1 flaske blanding av juice og Farris (se egen oppskrift).

HUSK: Mengde varierer i forhold til alder, kjønn og kroppsvekt, så ta høyde for dette. Test ut hva som fungerer best og hva kroppen tåler på en treningsrunde, slik at du ikke får problemer under konkurransen.



LAG DIN EGEN NÆRING

Det trenger ikke være ferdigprodukter for at det skal fungere. Du kan enkelt lage både drikken og maten du trenger til en golfrunde. Ofte blir det vesentlig billigere også.

Matvarene behøver ikke nødvendigvis være tilsatt raffinert sukker, men kan komme fra for eksempel tørket frukt osv.





SPORTSDRIKK 1

Væske er det viktigste for din presisjon og konsentrasjon på golfbanen. I en konkurranse trenger kroppen tilførsel av vann og salt.

Farris inneholder begge deler. I tillegg inneholder juice fruktsukker som er en type karbohydrater som vi bruker som energikilde. Fordelen med å blande selv er at du kan blande drikken akkurat slik du liker den. Ta gjerne utgangspunkt i 50/50 - det vil si halvparten Farris og halvparten juice.

DU TRENGER:

½ liter Farris (Blå eller med smak)

½ liter valgfri juice etter smak

Farris inneholder kullsyre, og i konkurranse kan kullsyren være litt forstyrrende på magen, noe som kan gi utslag i smerter eller kramper. Det er derfor en fordel å blande ut Farris med juice. Prøv det - det er kjempegodt!

SPORTSDRIKK 2

DU TRENGER:

1 liter vann

1 dl Maltodextrin*

1 klype salt

2 ss druesukker

1 ss sitron

Litt saft (både for smak og for sukker)

Alt blandes sammen og ristes godt!

**) Maltodextrin kjøpes reseptfritt på apotek. Inneholder en sukkerart som gjør at væsken tas raskere opp i blodet.*

SMOOTHIE

DU TRENGER:

1/2 l yoghurt naturell (for melkesukker og protein)


2 dl juice (fruktsukker og antioksidanter)

400 g frosne bær (vitaminer og antioksidanter)

1-2 bananer (fantstisk energikilde)

SLIK GJØR DU:

Kjør yoghurt, bananer, frosne bær og juice i en blender/smoothiemaskin i 15 sekunder. For tynnere smoothie, øk mengde juice.



Perfekt å drikke
før, under og etter
runden!

Se hvor enkelt du kan lage din egen sportsdrikk, smoothie eller energibar på våre nettsider [golfforbundet/juniormat](https://www.golfforbundet.no/juniormat) - eller scan QR-koden!



ENERGIBAR

En energibar skal inneholde både raske og langsomme karbohydrater. Det gir rask tilførsel av energi samtidig som effekten varer ut runden.

DETTE TRENGER DU TIL ÅTTE BARER:

- 3 dl fullkornsblanding
- 2 ss honning
- 1 helt egg
- 1 eggehvite (ta ut plommen)
- 1 neve tranebær (eller valgfri tørket frukt)
- 1 neve hakkede nøtter

Blandes sammen godt før det legges ut på bakepapir i åtte like barer. Stekes i ovnen på 160 grader i ca 20 minutter.

FORSLAG TIL



LUNSMENY

A hand holding a silver fork is positioned over a white plate of food. The plate contains several green asparagus spears, a piece of meat, and a creamy sauce. The background is a rustic wooden table with a textured surface. The title 'LUNSMENY' is written in large, orange, sans-serif capital letters at the top of the image.

For spilleren er det viktig med et tilbud om en varm lunsj. Lunsjen bør være basert på en karbohydratrik kost så som pasta eller ris, passe innhold av proteiner og ikke for mye fett. Fordi spilleren trenger relativt raske karbohydrater kan det være hvit ris (for eksempel Basmatiris eller Jasminris) og hvit pasta eller fullkornspasta.

På de neste sidene gir vi deg mange gode tips til gode og næringsrike lunsjretter som fremmer prestasjonen på banen.

KYLLINGFILET MED RATATOUILLE

Ingredienser 4 personer

4 stk kyllingfilet
2 ss olje , til steking
1 ts salt
½ ts pepper

RATATOUILLE:

1 stk gul paprika
1 stk grønn squash
1 stk løk
1 ss olje , til steking
1 boks tomatpuré , à 140 g
1 boks hermetiske tomater med hvitløk
2 ts tørket oregano
1 stk rød paprika

FREMGANSMÅTE

1. Rens og kutt grønnsaker grovt. Fres dem i en stekepanne med olje til de er møre. Skyv grønnsakene fra midten, og ha i tomatpuré. Fres tomatpuréen litt slik at råsmaken fjernes, se til at det ikke svir seg. Vend den så sammen med grønnsakene.
2. Ha i hakkede tomater og stek videre i 5 minutter. Smak til med oregano, salt og pepper.
3. Krydre kyllingfilet med salt og pepper. Ha olje i en stekepanne og brun kyllingfiletene i 2 minutter på hver side.
4. Etterstek på lav varme under lokk i ca. 4 minutter.

Servér kyllingfileten med en herlig ratatouille og ris.





KYLLINGWRAPS

Ingredienser 4 personer

4 kyllingfileter, strimlet
4 Fullkorn wraps
Sukkererter
2/3 pk ruccola
1-2 bokser med cherrytomater
1 rødløk
1-2 beger med matyoghurt
Krydder, urter etter ønske

FREMGANGSMÅTE

1. Stek kyllingfiletene og sett wrapsen til varming
2. Skjær opp grønnsakene. Du kan gjerne bytte de ut med grønnsaker etter eget ønske.
3. Bland matyoghurt med for eksempel urter, salt, pepper, litt hakket løk og tomat
4. Anrett kylling, grønnsaker og matyoghurt på wrapsen

PASTA BOLOGNESE

Ingredienser 4 personer

- 400 g karbonadedeig
- 1 stk løk
- 2 stilk stilselleri (stangselleri)
- 1 stk gulrot
- ca. ½ ts salt
- ½ ts pepper
- ¼ ts malt muskat
- 2 ss tomatpuré
- 1 boks hermetiske tomater
- 3 dl kjøttkraft eller buljong

FREM GANGSMÅTE

1. Rens og finhakk grønnsakene. Skjær bacon i tynne strimler eller terninger.
2. Ha kjøttdeigen i varm panne og stek den på middels varme. Ha i de finhakkede grønnsakene, og tomatpuré. Hell over tomatene.
3. Tilsett kraften/buljongen og la sausen koke i ca. 20 minutter. Smak til med krydder.

Servér sammen med fullkornspasta eller hvit pasta og en blandet salat





ITALIENSKE KJØTTBOLLER MED PASTA OG SALAT

Ingredienser 4 personer

500 gram karbonadedeig

2 skiver loff

1 hvitløksbåt

1 ss hakket persille

1 ts raspet sitronskall

50 g revet parmesan

salt og pepper

2 egg

olivenolje til steking

Saus

1 løk

1 hvitløkbåt

2 bokser hermetiske tomater

2 ts tomatpuré

2 ts frisk basilikum

salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

1. Bland alle ingrediensene til kjøttbollene, tilsett eggene til slutt. Loffskivene tilsettes etter at de først er bløtet i melk og klemt tørre.
2. Form deigen til boller. Stek bollene pent brune (3-4 minutter) på alle sider i varm olje. La dem renne av på husholdningspapir.
3. Skrell og finhakk løk til sausen. Fres i olivenolje sammen med presset hvitløk i en kasserolle.
4. Tilsett tomater, tomatpuré og la det få et oppkok. Smak til med basilikum, salt og pepper og la alt småputre ca. 1/2 time.
5. Sausen kan serveres slik den er. Ønskes en finere konsistens, avkjøles den og kjøres i foodprocessor for deretter å varmes opp igjen.

Serveres med pasta (hvit eller fullkorn) og en blandet salat.



KYLLINGPASTA

Ingredienser 4 personer

4 stk kyllingfilet
1 hvitløksbåt
2 ss rapsolje
1 beger rød cherrytomat
1 halv agurk
1 paprika
1 pk ruccula
150 g fetaost , naturell
Pasta penne (fullkorn eller hvit)
Evt basilikum

FREMGANGSMÅTE

1. Skjær kyllingfilet i store biter .
2. Del cherrytomat i to, del agurk, paprika, og bland det sammen med pasta og salat. Kutt fetaost i terninger.
3. Ha rapsolje i en stekepanne og stek kyllingbitene sammen med hvitløk til de er gjennomstekte, 4-5 minutter. Salt og pepper.
4. Servér pastasalaten i en bolle, ha lune kyllingbiter, fetaost over rett før servering. Tilby dressing (balsamico og olivenolje) til.

KYLLINGWOK MED CASHEWNØTTER

Ingredienser 4 personer

250 eggnudler
4 kyllingfileter
2 røde spisspapriker
fersk chili
3 salatsløker
2 dl grovhakket cashewnøtter
4 ss soyasaus
Korianderblader til pynt

FREMGANGSMÅTE

1. Koke nudlene og la dem rinne av
2. Strimle kyllingfiletene
3. Skjer paprika og chili i biter
4. Stek kyllingfiletene i rapsolje i 3-4 min og tilsett cashewnøtter.
5. Ta til siden og stek og grønnsakene i sirka 4 min.
5. Blande i kylling, cashewnøtter og nudler. Rør om og tilsett soyasaus. Pynt med koriander.



LASAGNE

Ingredienser 4 personer

KJØTTSAUS:

400 g karbonadedeig
4 ss olje
1 stk hakket løk
2 båt finhakket hvitløk
1 boks hakkede hermetiske tomater
2 ss tomatpuré
½ ts pepper
1 ts salt
1 ss frisk basilikum
ca. 1 dl vann

OSTESAUS:

2 ss / plantemargarin
3 ss hvetemel
6 dl lettmeik
5 ss revet parmesan eller annen hvit ost
1 ts salt
½ ts malt hvit pepper
½ ts revet muskatnøtt
3 dl revet hvitost
9 stk lasagneplater

FREMGANGSMÅTE

1. Brun kjøttdeig i olje på sterk varme i to omganger. Ha all kjøttdeigen tilbake i stekepanna. Tilsett hakket løk, hvitløk, tomater, tomatpuré, salt, pepper og vann. La sausen småkoke i ca. 10 minutter til den begynner å tykne. Dryss over basilikum.
 2. Smelt smør i en kjele og rør inn mel. Spe med melk under omrøring og la sausen koke i ca. 10 minutter. Den skal være forholdsvis tykk. Ha i parmesan og la osten smelte. Smak til med krydder.
 3. Legg lasagneplater, kjøttsaus og ostesaus lagvis i en ildfast form. Start og avslutt med ostesaus. Dryss over revet ost til slutt.
 4. Sett formen i ovnen på 225° C og stek i 30-40 minutter.
- Servér med baguette og salat ved siden av.



WOK MED SVINEKJØTT, CHILI OG BANAN

Ingredienser 4 personer

600 g renskåret svinekjøtt i strimler

4 ss olje til steking

2 ts hakket frisk ingefær

4 stk banan

1 dl cashewnøtter

6 ss søt chilisaus

FREMGANGSMÅTE

1. Stek svinekjøttet sammen med hakket ingefær i panne/wok.
2. Tilsett skivede bananer og nøtter, og vend det forsiktig sammen med kjøttet.
3. Bland i chilisaus og servér med ris eller nudler.

Servér med en blandet salat.





LAKS MED NUDLER

Ingredienser 4 personer

500 g laksefilet
1 hvitløkfedd, hakket
1 gulrot i strimler
1 purre i strimler
1–2 ss soyasaus 2 ss Teryakisaus
1 ss olivenolje
Fullkornsnudler

FREMGANGSMÅTE

1. Stek hvitløk og purre i olivenolje i noen minutter.
2. Tilsett og gulrøtter og la det steke til grønnsakene er møre..
3. Ha på ½ ss Teriyakisaus på laksen med og bak den i ovnen i 5 min på 200 grader.
4. Legg grønnsaker på fullkornsnudler og på toppen laksen.
Smak til med soyasaus

FISKEGRYTE

Ingredienser 4 personer

300 g laksefilet i terninger
4 stk finhakkede sjalottløk
½ stk finhakket rød chili
saft og finrevet skall av 1 stk lime
1 ss plantemargarin
3 dl vann
2 dl matyoghurt
8 stk rød cherrytomat delt i to
2 ss fiskefond
1 ss maisstivelse (maizena) til jevning

FREMGANGSMÅTE

1. Fres hakket sjalottløk og chili en gryte med margarin.
 2. Tilsett vann, fiskefond og limesaft. Kok opp og visp inn matyoghurt.
 3. Rør ut maisenna i litt kaldt vann og jevn sausen til den har tykk konsistens.
 4. Vend inn fisk og tomater, og trekk gryten av platen for å hvile i ca. 5 minutter.
- Servér med ris og brød.





OMELETT MED OST, SKINKE, GRØNNSAKER

Ingredienser 4 personer

8 stk egg
8 ss vann
1 ts salt
2 ss plantemargarin til steking

FYLL:

12 skive kokt skinke i strimler
12 ss hvitost
1 stk rød paprika i terninger

TOMATSALSA:

3 stk tomat
ca. 3 dl hakket slangeagurk
2 ss virgin olivenolje
ca. ½ ts vineddik eller epleeddik
ca. ½ ts sukker

FREMGANGSMÅTE

1. Gjør klart fyllet først.
2. Visp sammen egg, vann og salt. Pannen må være så varm at margarinen freser når den slippes i. Hell i røren og trekk den stivnede røren inn mot midten.
3. Legg skinkestrimler, revet ost og paprikaterninger på den ene halvparten når eggeblandingen er nesten stivnet. La omeletten steke noen sekunder før den andre halvparten brettes over.

Servér nylaget omelett med godt brød og gjerne tomatsalsa

GROVE PIZZASNURRER

Ingredienser 4 personer

PIZZADEIG

250 g hvetemel

200 g sammalt spelt

50 g grov rug

25 g fersk gjær

½ ts sukker (kan sløyfes, men forbedrer heveegenskapene litt)

3 dl vann

1 ts salt

1 ss olivenolje

1. Varm vannet til 37 grader, tilsett eventuelt sukkeret og smuldre i gjæren. La stå i ca 10 minutter til det begynner å boble og skum formes på toppen.
2. Bland alt det tørre, tilsett gjærvannet og olivenoljen. Elt deigen i 10 minutter.
3. La deigen heve i 45-60 minutter under plast eller et klede.
4. Kjevle deigen ½ cm tykk på et steikebrett til en avlang firkant. Smør sausen og toppingen utover og rull sammen deigen til en pølse. Skjær den i ca. 2 til 3 cm tykke skiver og legg dem på bakepapir på et steikebrett. Etterhev pizzasnurrene i ca. 20 til 30 minutter. Dryss på ost og eventuelt litt ekstra fyll. Stek på 225 °C til de er ferdig stekt, det tar ca. 15 minutter.

*Et triks for å forbedre
bakeegenskapene til
speltmelet, er å ha i
1 ss appelsinjuice.*

Pizzasnurrene kan fryses.

TOMATSAUS

- 1 boks hermetiske tomater
- 4 sjalottløk
- 2 fedd hvitløk
- 5 soltørkede tomater
- 1/2 rød chili
- 1 ss olivenolje
- 1 ts frisk oregano
- 1 ts frisk basilikum
- Salt, pepper etter smak

1. Press de hermetiske tomatene gjennom en fin sikt for å fjerne frøene (de gir bitter smak).
2. Kutt sjalottløk, soltørket tomat, chili og hvitløk i små biter. Stek på middels varme i olivenolje til løken er myk.
3. Tilsett tomaten. Kok ved lav varme i ca 10 minutter, for pizzaboller litt lenger så den blir tykkere i konsistens.
4. Kjør sausen i en foodprocessor. Tilsett urtene og smak til med salt og pepper.

MARINERT KYLLING

- 1 stk kyllingbryst i biter (ca 1×2 cm)
- 1 ts malt cumin
- 1 fedd hvitløk, presset
- ½ ts paprikapulver
- 1 ts sitron
- 1 klype cayenne
- 1 ss olivenolje

1. Marinér kyllingen i minst 30 minutter på benken, eller over natten i kjøleskap.
2. Halvstek kyllingen i varm stekepanne (da blir den gjennomstekt på pizzasnurren uten å bli tørr).
3. Bruk kyllingen som topping og en lett hvitost (lett Jarlsberg fungerer bra). For en sunn pizzasnurr er det viktig å redusere mengden ost. Dryss over finsnittet vårløk etter steking.



Dette heftet er utviklet for Norges Golf-
forbund og Team Norway av Charlotte
Björk Ingul. Charlotte er lege og Dr Med.
Hun er svensk, men bosatt i Trondheim
der hun er ansatt ved NTNU hvor hun
forsker på livsstilsykdommer og effekten
av ernæring og trening på hjerte- og
karfunksjonen.

Charlotte har undervist om ernæring og
trening til barnehager, skoler og idretts-
ungdom i nærmere 20 år. Hun har selv
vært toppidrettsutøver og er Europa-
mester i seiling.

Flere av oppskriftene finner du som
film på på våre nettsider. Klikk deg inn på
golfforbundet.no/juniormat
- eller scan QR-koden!

