

Bygg en stark grund på 30 dagar

HYBRID-90

FRUKOST



Glowing yoghurt-bowl + ägg

1 portion

10 minuter



Ingredienser

150 g yoghurt
½ dl hallon
½ dl blåbär
1 krm vaniljpuver
1 msk kokosflingor eller bipollen
1 tsk honung
1 tsk kakaonibs
2-4 kokta ägg

Instruktioner

- Lägg i yoghurt, hallon, blåbär och vaniljpulver i en skål och blanda runt
- Toppa med kokosflingor eller bipollen, honung och kakaonibs.
- Du kan även lägga till ett kvalitativt proteinpulver/kollagen för extra protein.
- koka ägg ca 7 min (från när vattnet kokar)

Äggröra

1 portion

15 minutes



Ingredienser

3-5 ägg
¼ lök
¼ tomat
1 tsk smör/ghee
Kryddor:
Salt
Peppar
Chili flakes
Färsk basilika
(Krydda efter smak)

Instruktioner

- Finhacka lök och tomat.
- Hetta upp en stekpanna på medelvärme och lägg i lite smör.
- Stek på lök och tomat tills de mjuknat och fått lite färg.
- Knäck äggen i en skål och vispa ihop.
- Sänk värmen och häll ner äggen.
- Krydda och blanda tills äggen är klara och du får en krämig konsistens.
- Toppa med färsk basilika och njut.

Tips: rör sakta och ganska ofta för att få äggröran extra krämig.

Blåbärsbananpannkaka

1 portion

25 minuter



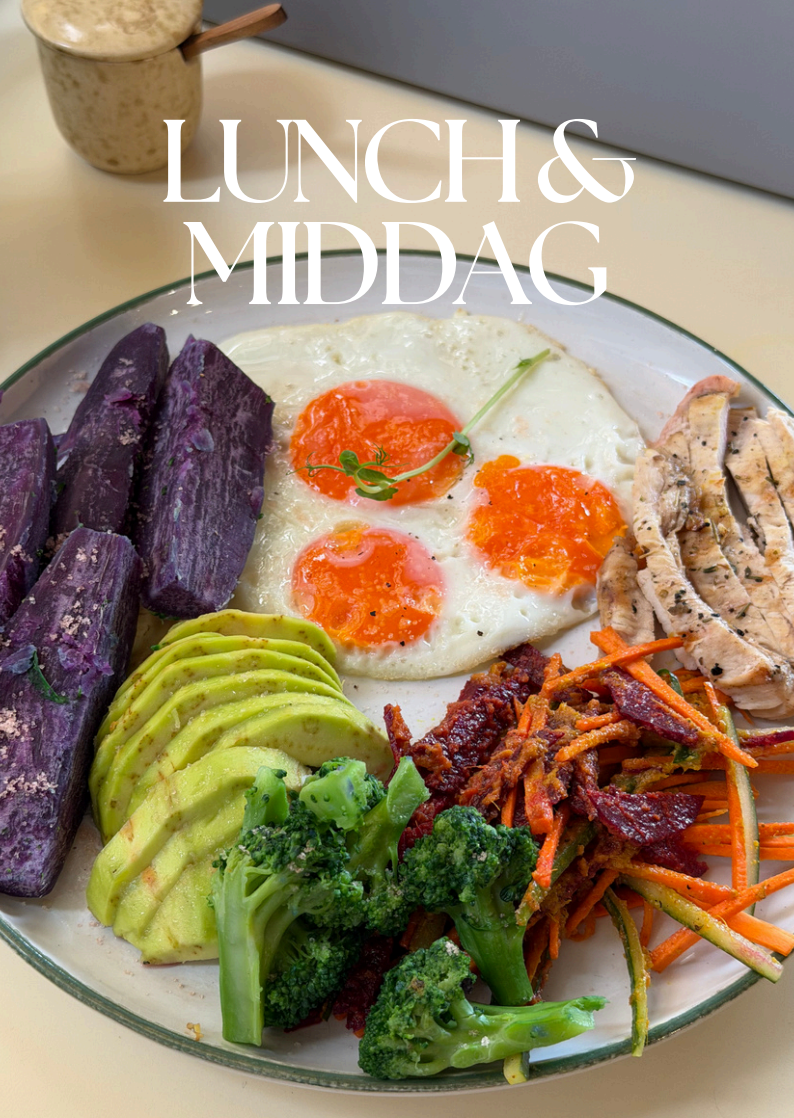
Ingredienser

4 ägg
1,5 mogen banan
1 dl fryst blåbär
1 tsk smör/ghee
1 msk yoghurt
1 tsk honung
Kryddor:
Salt
Kanel
Kardemumma
(Krydda efter smak)

Instruktioner

- Mosa bananen på en tallrik tills den blir till en ganska slät smet.
- Blanda ägg, blåbär, salt, kanel och kardemumma i en skål.
- Tillsätt den mosade bananen och rör om väl tills allt är blandat.
- Hetta upp en stekpanna på medelvärme och lägg i lite smör.
- Häll små portioner av smeten i pannan för att forma pannkakor.
- Stek 2-3 minuter på varje sida tills de är gyllenbruna.
- Ringla över honung och njut
- Du kan även lägga till ett kvalitativt proteinpulver/kollagen för extra protein.

LUNCH & MIDDAG



Potatisgratäng med lax



4 portioner

40 minuter

Ingredienser

8 potatisar
1 dl grädde
1 dl lantmjölk
1 dl riven parmesan
1 tsk smör
150-250g lax per portion
Kryddor:
Örtsalt
Peppar
Timjan
Chili flakes
(Krydda efter smak)

Instruktioner

- Skiva potatis tunt (använd en mandolin för att få jämna skivor)
- Ta fram en ugnsform och lägg lite smör i botten (så det inte fastnar)
- Hacka lök och lägg i tillsammans med potatisen, häll sedan i både grädde och mjölk.
- krydda och riv ost över. Lägg in i ugnen på 200 grader (varmluft) i ca 30 minuter
- Ta fram lax, krydda med salt, peppar och stek på tills den är klar.
- Kläm över lite citron på laxen och servera ihop med potatisgratängen.

Välj gärna en vildfångad lax då de odlade sällan är av bra kvalitet. Välj även en grädde med 40% fett då de andra ofta innehåller onödiga tillsatser.

Stekt ris med nötfärs och ägg



1 portion 30 minuter

Ingredienser

150-250 g nötfärs
50 g pak choi
50g zucchini
1 morot
1 chili
1-2 ägg
1 tsk smör
Ris
Kryddor:
Salt
Peppar
Chili flakes
Cayennepeppar
(Krydda efter smak)

Instruktioner

- Koka ris om du inte har färdigt.
- Hacka upp alla grönsaker och lägg i stekpanna tillsammans med lite smör.
- Stek på tills de mjuknat och fått färg.
- Tillsätt nötfärsen och tillaga tills den är klar.
- När det är klart, lägg det åt sidan och stek på några ägg.
- Servera med ris och kimchi/surkål.

Högrevsgryta med rotfrukter



4 portioner

2-3 timmar

Ingredienser

150-250 g högrev per portion
4 morötter
2 palsternacka
100-300 g ris per portion (kokt)
1 färsk chili
1 dl vatten/benbuljong
Kimchi/surkål
Kryddor:
Salt
Peppar
Timjan + oregano
Cayennepeppar
Chiliflakes
Lagerblad

Instruktioner

- Krydda högreven med salt, peppar, timjan, chiliflakes, cayennepeppar och oregano.
- Hacka alla grönsaker. (lagom stora)
- Lägg högrev, paprika, morot, palsternacka, chili och några lagerblad i en slow cooker eller en djup ugnsform.
- Tillsätt 1 dl vatten eller benbuljong.
- Täck över och tillaga på låg värme i ca 2 timmar, eller tills köttet är mört eller faller isär.
- När köttet är klart, servera det tillsammans med ris och lite kimchi eller surkål.

Kycklingtacos med kesobröd



2-3 Portioner

40 minuter

Ingredienser

Botten:

500g keso

2 ägg

Topping:

150-250 g kycklingfärs per portion

Mangoröra på 1 paket fryst mango, 1 kruka koriander, 1 chili och limejuice

2 msk riven parmesan

1 tsk smör (till stekning)

Tacokrydda (hemmagjord eller eko, spicemaster har bra)

Avokado + vitlöksklyfta

Instruktioner

- För brödet: blanda keso och ägg i en mixer eller matberedare och bred ut jämnt på en ugnsplåt (använd bakplåtspapper).
- Sätt in i ugnen på 180 grader (varmluft) i ca 30-35 minuter.
- Medan den är i ugnen kan du steka kycklingfärs ihop med tacokrydda och göra mangoröra + guacamole.
- Mangoröra: tina mango och lägg i en skål ihop med hackad koriander, chili och lite limejuice och blanda.
- Guacamole: Mosa avokado, 1 vitlök, ½ chili, lite limejuice, salt, peppar och blanda runt.
- När kesobrödet är klart, skär det i 6 jämnstora bitar.
- Nu är det bara att bygga din taco och njuta! (byt ut toppingen om du gillar andra saker)

SNACKS & TILLBEHÖR



Power-smoothie

1 portion

5 minuter



Ingredienser

2 ägg
1 mogen banan
2 dl frysta hallon
1 dl lantmjölk
1 tsk honung
1 krm ceylonkanel

Instruktioner

- Knäck i äggen i en mixer och lägg i resterande ingredienser.
- Mixa och njut!
- Du kan även lägga till ett kvalitativt proteinpulver/kollagen för extra protein.
- om du vill optimera, använd endast äggulan och tillaga äggvitan till maten.

Over night dream

1 portion

4-10 h



Ingredienser

2 dl havre
1 msk chiafrön
2-3 dl mjölk eller vatten
½ dl blåbär
½ dl jordgubbar
1 msk kokosflingor
1 tsk honung
Kryddor:
Salt
Kanel
Vaniljpulver
(Krydda efter smak)

Instruktioner

- Börja med att skölja och blötlägga havre och chiafrön. Det gör du genom att lägga de i en skål, tillsätt vatten så att det täcker och addera något surt, tex 1 tsk äppelcidervinäger eller 1 msk yoghurt. Täck över med en handduk och Låt stå i 6-12 timmar
- Skölj av havre & chiafrön och lägg de i en glasbruk eller en liten matlåda tillsammans med mjölk eller vatten, kanel, salt och vaniljpulver. Blanda runt och ställ in i kylen några timmar eller över natten (med lock)
- Ta ut och toppa med bär, kokosflingor och honung
- Du kan även lägga till ett kvalitativt proteinpulver/kollagen för extra protein.

Träningsrutin



Upplägg för veckan:

- må - ben
- tis - överkropp
- ons - vila/löpning
- tors - Helkropp
- fre - vila/löpning
- lö - Hemmapass
- sö - vila


Funktionellt
benpass

ÖVNING	SETS	REPS	VILA
Front squats Alternativ övning	3	8-10	120 s
Raka mark/RDL	3	8-10	120 s
Push/pull I släden Alternativ övning	3	20m/ 10/ben	90s
Kb swings SS Step ups	3	10 6-8	60s
Box jumps SS farmers walk	3	6-8 10/ben	60s
DS Benspark	4 droppar 1 set	15x4 60 totalt	0s

SS = SUPERSET INNEBÄR ATT MAN KÖR TVÅ ÖVNINGAR DIREKT EFTER VARANDRA INNAN MAN VILAR.

DS = DROPSET INNEBÄR ATT MAN KÖR EN VIKT OCH DE REPITIONERNA SOM STÅR FÖR ATT SEDAN SÄNKA VIKTEN OCH UPPREPA UTAN ATT VILA.

EXTRA BÅLTRÄNIG:

- BJÖRNGÅNG
- 8 STEG FRAM, 8 STEG BAK
- 3-5 SETS

Om vissa övningar är för svåra kan du justera de enkelt, tex:
box jumps= välj en lagom höjd
Step ups = välj en lagom höjd



Överkroppspass

ÖVNING	SETS	REPS	VILA
Pull-ups Vikt, vanliga eller med band	2	6-8	120 s
Pendlay rows	2	8-10	120 s
Decline push-ups Lägg till vikt om det är för lätt eller kör på knä om det är för tungt	2	8-10	90s
SA shoulder press in landmine	2	10-12/arm	90s
Renegade row SS Plank with leg transfer	3	12-16 på båda	60s
Ball slams SS Side to side	3	10-12 på båda	60s

SS = SUPERSET INNEBÄR ATT MAN KÖR TVÅ ÖVNINGAR DIREKT EFTER VARANDRA INNAN MAN VILAR.

DE FLESTA SET ÄR TOPSET VILKET BETYDER ATT DU SUCCESIVT JOBBAR UPP DIG TILL DITT TOPSET. TEX: DINA 2 TOPSET I BÄNKPRESS ÄR 100KG - DÅ KÖR DU 2 TOPSET PÅ DET OCH JOBBAR UPP DIG TILL DE VIKTERNA - TEX: 10 REPS PÅ 20 KG, 5 REPS PÅ 60 KG, 3 REPS PÅ 80 KG.

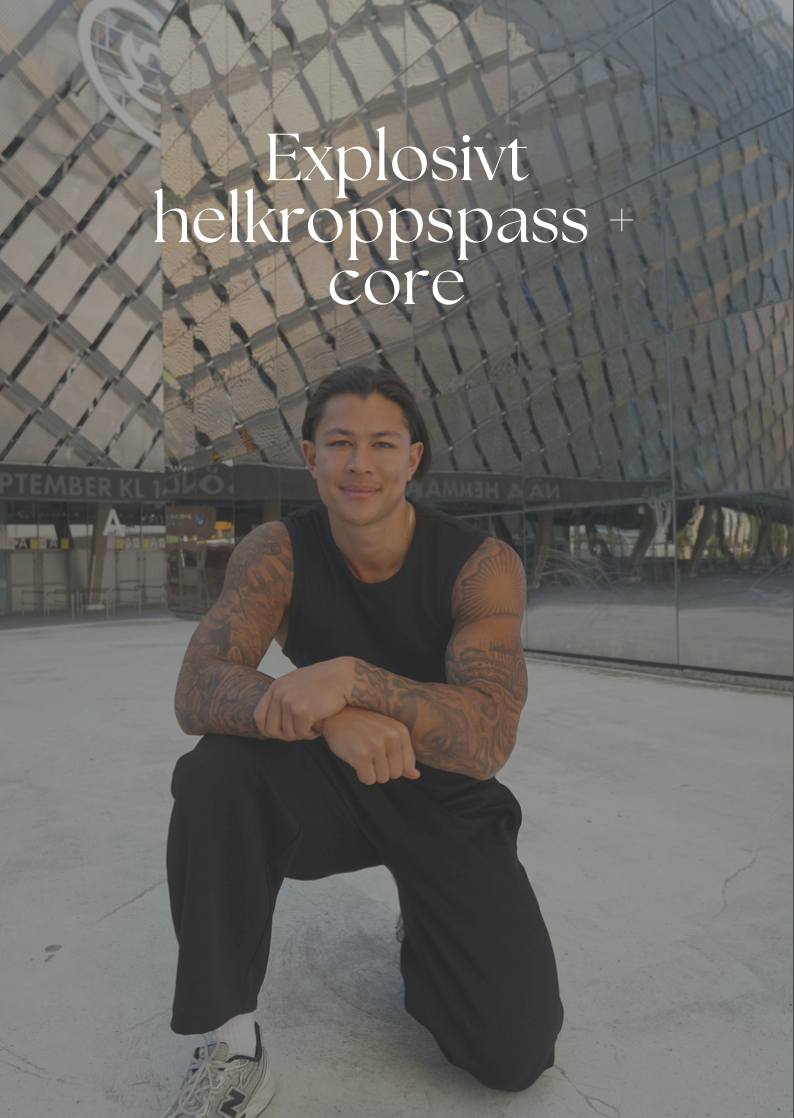

Funktionellt
hemmapass

ÖVNING	SETS	REPS	VILA
Squat hopp SS Bulgarian split squats	3	15 10/ben	0s
rows with band SS Deficit push-ups Alternativ övning	3	15 10-15	0s
Lateral raises SS Shoulder Taps with rotation	3	12 16-20	0s
V-situps SS Side plank	3	10 40sek	0s

SS = Superset innebär att man kör två övningar direkt efter varandra innan man vilar.

När du gjort 1 set (2 övningar) kan du vila 1 min.

När du gjort 3 set kan du vila 1-2 min innan du byter till nästa övningar.


Explosivt
helkroppspass +
core

ÖVNING	SETS	REPS	VILA
Squat jumps (trapbar)	3	6-8	120 s
Full body ball rotation	3	8/ben	120 s
Push press landmine SS Single arm row landmine	3	10/arm	90s
Explosive push-ups SS Ball slams variation	3	10	90s
Weighted deadbug	2	20	60s
Hanging leg raises	2	20-40 m	60s

SS = SUPERSET INNEBÄR ATT MAN KÖR TVÅ ÖVNINGAR DIREKT EFTER VARANDRA INNAN MAN VILAR.

Joina hybrid familjen
coach-kapetanovic.se





Före

Efter



