Sektarlaus sætindi fyrir mjórra mitti



LIFÐU til FULLS

Heilsumarkþjálfun





Júlía Magnúsdóttir

Ertu orðin þreytt/ur á því að ákveða að minnka eða hætta að borða sykruð sætindi en gefast alltaf upp á endanum og detta aftur í gamla farið?

Hvort sem þín er freistað með kræsingum í fermingarveislunni, saumaklúbbnum, eða einfaldlega yfir kaffibolla með vinum þá er einhverra hluta vegna alltaf mjög erfitt að standast boðið ekki satt?

Oftar en ekki þegar við látum undan, læðist þessi hugsun að okkur: *“fyrst ég fékk mér smá gæti ég nú alveg eins haldið áfram..”*

Áður en þú veist af ertu búin að fá þér helling og þér líður ekki eins vel með sjálfa/n þig.

Þú sefur jafnvel skringilega, vaknar syfjuð/syfjaður og líkami þinn sækir í meiri sætu til að minnka hausverkina seinnipart dags…

Kannski er ég of ýkt hérna (og kannski ekki) en þú skilur hvert ég er að fara.

Við borðum sætindi saman sem eftirrétti til að fullkomna góðar máltíðir, sætt huggar okkur þegar við erum leið og eitthvað sætt er fullkomin blanda með hlátri og réttum félagsskap.

Þú vilt njóta þess að borða eitthvað sætt en í huga þínum er allt sætt slæmt, eitthvað sem kemur þér í ójafnvægi og lætur þig vilja meira.

En þarf allt sætt virkilega að vera slæmt?

Eitt er víst að eitthvað sætt getur komið okkur í gott skap. Sætt lætur okkur finna fyrir hlýju. Sætt sameinar okkur með þeim sem við elskum og sætt er til þess að njóta en ekki kveljast yfir!

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Ég heiti Júlía og er heilsumarkþjálfi og næringar- og lífsstílsráðgjafi Lifðu Til Fulls heilsumarkþjálfunar. Ég hjálpa fólki af ástríðu við að losna við gremjuna sem fylgir vigtinni, verkjunum og ójafnvæginu sem þau héldu að þau þyrftu einfaldlega að búa við í líkamanum. Ég hjálpa þeim að útrýma sykurþörfinni svo þau geti upplifað aftur bestu útgáfuna af sjálfum sér, orkumikil, léttari og sátt við lífið og líkama sinn!

Þetta er mín túlkun á því að lifa lífi sínu til fulls!

Ég vil taka það skýrt fram að ég elska sætindi!
En ég var líka eins og margir og neytti eingöngu sætinda sem gerðu mér allt annað en gott!

Þú veist auðvitað hvað ég er að tala um, já sykurinn! Sykur hélt líkama mínum eitruðum og hindraði það að ég næði að létta mig. Sykurinn kom líkama mínum í algjört ójafnvægi og ýtti undir bakflæði, slæman svefn og slökkti á náttúrulegu orku minni. Í staðinn var líkaminn fullur af óhreinindum og skaðlegum efnum sem sykurinn bindur í líkamanum.

Á endanum lærði ég tvo hluti:

1. Sykurlöngun mín var eins og akkeri sem hélt mér fastri í sama farinu. Sykurinn hindraði mig í því að ná mínum heilsumarkmiðum og hélt mér í stöðugum vítahring.
2. Sykur var að halda líkama mínum eitruðum og ef ég gerði ekki neitt í stöðunni myndi lífið vera eintóm leiðindi!

Til að gera langa sögu stutta fann ég ótrúlega saðsama, náttúrulega, meinholla og girnilega leið til þess að njóta sætinda samhliða heilbrigðum lífsstíl.

Með réttu mataræði og hreyfingu hef ég náð að viðhalda kjörþyngd minni, AUKA orku mína (já ég sagði AUKA), kveikja á vellíðunarstöðvum líkamans og get samt notið þess að borða sætindi!

Frábært ekki satt!?

Það besta við þessa leið er að þú getur upplifað jafnvægi innra með þér líka, á þann hátt að þú þarft ekki að klára alla kökuna! Það er vegna þess að í stað næringarsnauða, unna, hvíta sykursins erum við að gefa líkamanum næringarríka, hreina og náttúrulega sætu!

Þetta eru mín best geymdu leyndarmál, svo farðu vel með þau, en ekki geyma þau sem spari, njóttu þeirra næst þegar þú ferð í saumaklúbbinn eða átt kósýkvöld með kallinum eða taktu með í næstu veislu…

Uppskriftirnar eru settar upp þannig þú þurfir að eyða sem minnstum tíma í eldhúsinu og engin hætta er á að brenna neitt í ofninum því við notum hann ekki einu sinni!

Við notumst helst við 4 lykil-innihaldsefni sem næra líkama kvenna sérlega vel og eru það; möndlur, kakó, döðlur og kókosolía.

Ég nota helst hráan kókospálmanektar sem fæst frá nettó, (sjá mynd hér) þar sem hann er lágur í frúktósa en umfram magn af frúktósa er ekki æskilegt heilsunni. Ég er með heilan kafla um sætugjafa og fer meira í náttúrulega sætu í uppskriftabók minni Lifðu til fulls.

~ Sleiktu af sleifinni, því þú getur gert það með góðri samvisku í þessum bakstri!






©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Einfaldur súkkulaði „Fudge“ draumur á þrjá vegu

~ Hreint lífrænt kakó er koffín- og próteinríkt og hjálpar að vinna betur úr því sem borðað er með því! Svo ekki sé talað um hvað það bragðast unaðslega...



Þú getur breytt þessari uppskrift eftir þínum bragðlaukum og skapi! Prófaðu venjulega drauminn, kryddaða drauminn eða hnetufyllta drauminn.

Dreymi þig vel...

Grunnur
1 bolli hrátt kakó duft
1/2 bolli kókosolía (fljótandi)
1/2 bolli kókospálmanektar/hunang/hlynsíróp
1/2 bolli kókosmjöl
1 teskeið vanilludropar

~ Leið 1
1. Sameinið öll innihaldsefnin í eina skál og blandið saman með sleif þar til það er orðið mjúkt
2. Pressið í eldfast mót eða rúllið upp í 8 kúlur og frystið í 2 klukkustundir (eða berið strax fram í sætum bollum sem súkkulaðimús).

~ Leið 2
Kryddaður súkkulaði „fudge” draumur
1. Í stað vanilludropa setjið smá kanil og chili eða cayenne pipar

~ Leið 3
Súkkulaði hnetu „fudge” draumur
1. Malið möndlur niður í **matvinnsluvél** (gott að leggja möndlur í bleyti í 3-6 klst áður)
2. Bætið nokkrum döðlum útí matvinnsluvélina (má sleppa)
3. Settu útí upprunalegu uppskriftina

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

LIFÐU til FULLS
Heilsumarkþjálfun

Kókoskaka með súkkulaðikremi

~ Hver þarf „After eight" þegar þú hefur þessa!

Notað: matvinnsluvél og blandari



Botninn
2 bollar möndlur og valhnetur (sem lagðar hafa verið í bleyti í amk 4 klukkutíma)
1 1/2 bolli mjúkar döðlur eða hunang
1/2 bolli kakóduft
1 tsk vanilludropar
smá salt

1. Byrjið á því að setja hneturnar í matvinnsluvél og malið í um 8 sek. Passið bara að blanda ekki of lengi því annars gæti blandan orðið olíukennd
2. Bætið döðlunum útí (ein í einu með vélina í gangi)
3. Bætið restinni af uppskriftinni útí og blandið saman (deigið ætti að festast saman þegar það er pressað milli tveggja fingra)
4. Pressið deiginu í form, svo að botninn verði um 1 1/2 - 2 cm þykkur

Kasjúfyllingin
1 bolli kasjúhnetur sem lagðar hafa verið í bleyti í amk 2 klukkustundir
1 bolli möndlumjólk (keypt eða heimatilbúin, *sjá uppskrift neðst*)
1/4 bolli kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
3/4 bollar kókosolía (hituð yfir vatnsbaði)
4 tsk vanilludropar
1/4 bolli lucuma duft
2 msk lecithin (lecithin gefur fyllinguna og er auk þess gott fyrir minnið)

1. Setjið kasjúhneturnar, mjólkina, kókospálmanektar og dropana í kröftugan blandara og blandið mjög vel (í um 30-60 sek)
2. Bætið restinni af innihaldsefnunum við og blandið þar til blandan er orðin silkimjúk
3. Hellið fyllingunni yfir botninn og setjið inn í frysti í um 1 klukkustund til að fá stífa köku svo þið getið sett myntukremið á kökuna

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Myntu-kókoskremið
1 1/2 bolli kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
1 1/2 bolli kakóduft
2/3 bollar kókosolía (hituð yfir vatnsbaði)
1/2 tsk piparmyntudropar
1/2 bolli fínmalað kókosmjöl
Smá salt

1. Setjið allt í blandara og blandið vel saman (blandan gæti orðið svolítið stíf, hrærið inná milli með skeið)
2. Takið kökuna út út frystinum og setjið kremið á kökuna
3. Gaman er að skreyta kökuna með kókosmjöli
4. Setjið kökuna inní frysti aftur í amk 1 klukkustund (það er hægt að geyma kökuna inni í frysti í allt að 3 vikur)

Möndlumjólkin (val)
1 bolli möndlur (sem lagðar hafa í bleyti í um 8 klukkustundir)
5 bollar vatn
2 döðlur eða 1 msk kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
1 tsk vanilludropar eða hnífsoddur vanilluduft

1. Allt sett í blandara og blandað vel í um 2-3 mín.
2. Hellt í gegnum spírupoka eða sigti og hún er tilbúin

Ath: *Ef þið kjósið að kaupa möndlumjólkina í búð er það í fínu lagi líka*

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Orkumiklar „Mínútukúlur”

~ Þú ert enga stund að útbúa þessar og eru þær tilvaldar sem millimál eða þegar sykurlanganir fara kalla!



Hafrakúlur

1 bolli haframjöl
1/2 bolli mjúkar döðlur
1/2 bolli rúsínur
1 msk kanill

1. Haframjölið sett í matvinnsluvélina og blandað í fínt mjöl
2. Döðlum og kanil bætt útí og blandað svo
3. Rúsínum skellt útí og blandað örlítið
4. Mótað í litlar kúkur og borið fram.



Súkkulaðikúlur

1 bolli valhnetur
1 bolli rúsínur
2 msk hreint kakóduft
Kanill/kókos/malaðar möndlur/ appelsínubörkur/limebörkur

1.Setjið valhnetur í matvinnsluvélina og blandið í mjöl
2. Bætið rúsínum og kakói og blandið vel
3. Mótið í kúlur og veltið uppúr t.d. kanil eða kókos

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Súkkulaðikaka með hindberjum

~ Fullkomin næring og orka; hnetur, kakó og kókosmjöl! Þú trúir því ekki að þessi sé ekki sætuð með heföbundnum „sykri"!

Notað: blandari og/eða matvinnsluvél



Kakan
2 bollar valhnetur eða möndlur (sem legið hafa í bleyti í 2-4 tíma)
1 ½ bolli kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
1 bolli vatn
1 tsk vanilludropar
2 bollar dökkt kakó
3 bollar kókosmjöl
1 tsk sjávarsalt
fersk ber

1. Byrjið á því að setja kókósmjöl í blandara svo það fái fínlega áferð. Takið það úr blandaranum og setjið til hliðar.
2. Setjið valhnetur, kókospálmanektar, vatn og vanilludropa í blandara og maukið. Þá er kakóinu bætt við ásamt sjávarsalti.
3. Takið úr blandaranum og setjið í skál. Blandið kókósmjölinu saman í skálinni.
4. Takið tvö smelluform og setjið bökunarpappír ofan í þau. Þjappið kökunni vel í þessi tvö form. Gott er að setja hindber bæði á milli botnanna og ofaná kökuna.

Súkkulaði „mousse" krem
2 bollar kasjúhnetur (sem legið hafa í bleyti í amk 1 klukkutíma)
1 bolli gróft kókósmjöl
¼ kakó
2 ½ tsk vanilludropar
smá sjávarsalt
1 bolli kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
1 ¼ bolli vatn
1 ½ bolli kókosolía, krukkan sett í heitt vatn og látin bráðna áður en henni er hellt útí .

1. Kasjúhneturnar, kókósmjölið og vatnið sett í blandara og þeytt vel saman.
Þá er grófa kókósmjölinu, kakóinu, kókospálmanektarnum og sjávarsalti bætt útí og blandað vel.

2. Að lokum er kókosolíunni hellt útí. Öllu blandað vel saman. Hellt yfir botnanna og sett í frysti í um 2 klukkustundir.

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Avókadó súkkulaðimús

~ Avocadó eru þessi "góð-fyrir-þig fita" sem er nauðsynleg fyrir náttúrulegt þyngdartap og jafna orku! Það er einnig ríkt af magnesíum og járni sem hjálpar til að ná stjórn á þessum brjáluðu sykurlöngunum!

Notað: matvinnsluvél eða blandari



2 meðalstórt avókadó eða 4 lítil, afhýdd og skorið smátt
3 msk kakóduft
1/4 bolli mjúkar döðlur
1/2 bolli kókospálmanektar/hlynsíróp/hunang
smá vatn

1. Setjið döðlur og kókospálmanektar í matvinnsluvélina og búið til döðlumauk
2. Restinni af uppskriftinni sett í matvinnsluvélina og blandað.

Passið að blanda ekki of mikið því þá byrjar avókadóið að verða rammt/súrt.
Gott er að setja smá rifið appelsínuhýði útí og hafa þetta súkkulaði- og appelsínufrauð. Það er líka sniðugt að setja súkkulaðimúsina inn í frysti í amk 3 klukkutíma og borða sem súkkulaðiís

** Í fjölskyldu minni eru íspinnar algjört uppáhald hjá þeim yngri og þar kemur súkkulaðimúsin sterk inn. Frystu músina einfaldlega í íspinnaform og berðu fram. Avocaó er ekki bara hollt og gott fyrir okkur sem eldri eru, heldur einnig frábær fæða fyrir yngri kynslóðina!*

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Upprunalega ostakakan

~ Þessi hrákaka er sú sem ég byrjaði að fikra mig áfram með og að mínu mati betri en þessi hefðbundna ostakaka. Ég sæki aftur og aftur í þessa köku og er hún tilvalin að taka meðferðis í saumaklúbbinn eða stelpukvöldið.

Notað: matvinnsluvél eða blandari



Botninn
1/2 bolli döðlur
2 bollar valhnetur
1 bolli kókosmjöl (eða meira)
smá salt

Fyllingin
3 bollar kasjúhnetur (lagðar í bleyti í um 1-2 klukkustundir)
3/4 bollar kreistur sítrónusafi
3/4 bollar hunang eða minna
3/4 bollar kókosolía (brædd yfir vatnsbaði)
1tsk vanilludropar eða meira
smá salt til að fá gott sætt bragð af fyllingunni

Jarðarberjakremið
3/4 bollar kasjúhnetur (lagðar í beyti í um 1-2 klukkustundir)
smá salt og smá vanilludropar
1 1/2 bolli jarðaber eða meira (það er allt í lagi að nota afþýdd ber)
1-2 msk kókosolía (ekki brædd yfir vatnsbaði)
vatn (ef þörf er á)

1. Setjið hráefni fyrir botninn í matvinnsluvél eða blandara og maukið vel. Þjappið því niður í 23 cm smelluform og setjið inn í frysti og látið stífna smástund.
2. Setjið næst hráefni í fyllingu í matvinnsluvél eða blandara þar til silkimjúkt. Hellið kreminu yfir botninn og setjið í frysti í c.a 2-4 klst eða þar til kremið hefur stífnað.
3. Setjið hráefni í jarðaberjakremið í matvinnsluvél eða blandara þar til það er orðið silkimjúkt. Hellið kremi yfir fyllingu og frystið yfir nóttu.
4. Kakan geymist í frysti í allt að 5 vikur en þó ólíklegt að hún nái því áður en hún klárast!

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Njóttu vel og gefðu með þér!!

Með því að skipta út hvítum unnum sykri fyrir náttúrulega sætu hefur þú útrýmt fyrstu fæðunni sem heldur líkama þínum í fjötrum eiturefna og veldur orkuleysi og þyngdaraukningu (og í mörgum tilvikum svefntruflunum og verkjum)!

Með því að sleppa sykrinum ertu skrefinu nær að eignast hreinni, nærðari og orkumeiri líkama, léttari og sáttari!

Húrra fyrir þér!

En ekki bara horfa, fáðu þér nú smá!

Því ef þú ert eins og margir, þá getur þú glatað tíma þínum í að skoða girnilegar myndir af eftirréttauppskriftum og hugsað með þér *"vá þetta er sniðugt, ég ætla að gera svona"* en svo kemur mánudagur og lífið tekur við og áður en þú veist af ert þú búin að gleyma því sem þú ætlaðir þér að prófa og gerir svo gömlu góðu rjómatertuna fyrir næsta fjölskylduboð!

Ég er ekki endilega að ráðleggja þér að fá þér aldrei rjómatertuna í matarboðinu eða annað slíkt en ég skora á þig að prófa allavega og sjá hvernig þér finnst svona sætubiti frekar en þessi hefðbundni sykurbiti!

Eftir það er restin undir þér komin…

Svo endilega tileinkaðu þér þessar uppskriftir – þær eru ekki bara spari og eiga ekki bara að vera í tölvunni, þær eiga að fara í eldhúsið þitt!

Það er ástæða fyrir því að ég hafði eingöngu 4 lykil-innihaldsefni en það er til þess það sé ekki jafn yfirþyrmandi að þurfa að kaupa fullt af nýjum heilsumat og nota hann fyrir eina köku og ekkert meira.

Farðu að ráðum mínum og keyptu þessi 4 innihaldsefni, prófaðu eina uppskrift í einu (trúlega þá sem er einföldust eða þér finnst girnilegust) og hentu hvíta sykrinum út um gluggann eða bara ofan í ruslið!

©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is

Kíktu svo yfir á Pinterest síðuna okkar og sjáðu girnilegar myndir af sektarlausum uppskriftum sem ég hef fundið á netinu ásamt þeim eldhústækjum sem mér hefur fundist best að nota í sektarlausa sætindagerð og annarri skemmtilegri matargerð.

Kíktu á Pinterest síðuna okkar -> http://www.pinterest.com/Lifdutilfulls/

Farðu nú og njóttu sætinda þinna sektarlaust og endilega deildu með mér hvernig uppskriftinar smakkast!

Heilsa og hamingja,



©2017-18 Lifðu til Fulls | www.lifdutilfulls.is | studningur@lifdutilfulls.is