

CrossFit Norges Paleo Guide

1 Introduksjon

CrossFit Norges Paleo Guide er en kort og enkel introduksjon til hvordan å starte med et Paleo kosthold. Målet med denne PDFen er å gi en oversikt over hva som er viktig å tenke på når man skal starte, eller finpusse sitt Paleo kosthold samt henvise til gode nettsider og litteratur på området for de som er mer interesserte. Dette er ikke ment som en fasit, men et forslag og en forenkling. Håper denne guiden kan være med på å hjelpe deg til en livsstilsendring og bedre helse. Under ser du vår Paleo pyramide som viser hva vi anbefaler av mat, samt prioriteringsrekkefølge og relativt volum.



CrossFit Norges Paleo Pyramide: Spis kjøtt, fisk, fugl og egg sammen med grønnsaker og fett fra avokado, kokosnøtt og oliven. Spis litt nøtter og frø, noe frukt og bruk gjerne krydder eller urter.

1.1 Forklaring til figuren

Paleo pyramiden viser hvilke råvarer som hører til Paleokostholdet og hvilket prioritert og mengdeforhold som er mellom dem. Basen dannes av fisk, kjøtt, fugl og egg som enkelt kan summeres opp som «dyr». Skal du ha én ting til et måltid så må det bli litt dyr. Etterpå har vi grønnsaker, og da i hovedsak grønnsaker som vokser over bakken, men også litt rotfrukter. Dette kan godt utgjøre en stor andel av telerken i et måltid når vi snakker om volum (har lavt

har DU det som trengs?

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO

karbohydrat og genrelt energi innhold). Så kommer fett, og som det kommer frem av figuren er det relativt lite i volum i forhold til «dyr» og «grønnsaker». På topp har vi «snacken».

- **Kjøtt – Fisk – Fugl – Egg:** Disse råvarene har «bra kalorier» i form av mettet fett som gir stabil energi, god metthetsfølelse og bra celle og hormon funksjon. I tillegg innehar de mye proteiner som er kroppens byggesteiner og vil hjelpe med kroppssammensetning. Forsøk å kjøpe “grass-fed”, økologisk og lokalt.
- **Grønnsaker:** Lokalt dyrket og økologisk er å foretrekke. Rikelige prosjoner for optimal næring og antioksidanter. Fokus på grønnsaker som vokser over bakken som salat, brokkoli etc. Og litt mindre av rotgrønnsaker som gulerot, kolrabi mm.
- **Fett:** Prioriteringen bør være på fett fra kokkos (gjerne olje til matlaging), avocado og oliven (olivenolje). I tillegg kan man ha animalsk fett og «ekte» smør.
- **NFK – Nøtter, Fukt og Krydder:** «Snack delen». Det er ting du *ikke trenger*, men som kan brukes for ekstra smak, variasjon eller fordi det rett å slett er godt. Fukt er helst lokalt dyrket, økologisk og sesong basert, bruk gjerne også bær (høye på antioksidanter). Nøtter, frø og nøttesmør er bra som snack, men bør holdes i moderate mengder. Urter og krydder er gode antioksidanter og gir god smak. Til slutt har vi også tilskudd, der vil holder oss til å anbefale omega 3, D-vitamin, og eventuelt probiotika.

NB! Noen vil nok gjerne reagere på at nøtter ikke er satt som hoved fettkilde, men som «snack». Grunnlaget for dette er omega-3 og omega-6 balansen. Dette er begge viktige fettsyrer, og det er fettsyrer vi skal ha i maten. Problemet er bare at vi ofte får mer av omega-6 i forhold til omega-3. Det er derfor vi anbefaler tilskudd av fiskeolje som tran eller Pure Pharma. Er det feil å ha mer omega-6 enn omega-3 i kroppen? Ja, omega-6 er pro inflammatorisk, mens omega-3 er antiinflammatorisk. Ønsket er å ha en jevn fordeling av disse fettsyrene. Mark Sisson har skrevet en god [artikkel om dette](#) som er verdt en titt om du vil ha mer utdypende informasjon.

2 Hva er Paleo ?

Paleo eller steinalderkosthold kan beskrives slik. **Spis gjerne:** Magert protein (ideelt fra gressbeitende, økologiske dyr), frittgående fugl, og vilt fanget fisk og kjøtt. Sesongens frukt og grønnsaker. Sunne fettkilder som nøtter og frø, avocado, oliven olje og kokosnøtt olje. **Unngå:** gluten og laktose, sukker (tilsatt, naturlig eller søtningsmiddel), alkohol, korn, melkeprodukter, stivelsesrik mat, halvfabrikat, Spis når du er sulten, til du er passe mett. Du behøver ikke regne kalorier eller veie maten.

“Din mat skal være din medisin, og din medisin skal være din mat.” Hippokrates, legekunstens far

2.1 Hvordan starte?

Når man starter en ny livsstil er det ikke alltid like lett å vite hvor man skal begynne, så her kommer første tips: Rens kjøkkenet for dårlig mat! Da mener jeg alt. Ta bort brød, ris, pasta, kaker, kjeks, is, juice, brus, korn, kunstig søtningsmiddel, yoghurt, sauser osv. Catch my drift? Få det ut av huset, slik at du ikke har det tilgjengelig. Har man det liggende i huset, blir det også til at vi spiser det (Jeg har da vært så “flink” den ene uken uten iskrem).

Ut - You don't know it, don't eat it!

- Korn, sukker og drikke som er tilsatt smak/søtningsmiddel

har DU det som trengs?

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO

- Industri og flerumettet olje
- Bønner og andre belgfrukter (bønner, linser, soya)

Inn - *Keep it simple, keep it safe!*

- Steinalder mat: Kjøtt, fisk, fugl, egg, grønnsaker, frukt, nøtter og frø og gode oljer

Men hva skal jeg da gjøre når alt er ute av huset?

Jo, da er det bare å dra på butikken for å handle. Men hva skal du handle da? Det er viktig med gode rutiner når man skal leve som steinalder mannen og damen, og da inngår matlaging og handlelister. Neste del tar for seg en liste over matvarer som du kan kjøpe.

3 Hva skal en paleo handleliste inneholde?

3.1 Proteiner

Ideelt sett er dette et bytte du selv har drept, men siden minoriteten av oss "steinalder mennesker" går på jakt daglig så anbefaler vi økologisk og eller nærprodusert dersom du vil ha det mest mulig naturlig. Ved å ta turen til jaktmarkedet (Mega, Ica, Kiwi, Rema, Rimi) finner man et stort utvalg av animalsk protein. Noe av proteinet bør komme fra land dyr, noe fra havet og inkluderer du luften så har du fått med deg det meste.

- Land dyr: Gris, okse, lam
- Sjø: Laks, makrell, reker, krabbe, torsk - stort sett alt som har vært i havet
- Fugl/"Luften": Kylling, kalkun, struts

3.2 Karbohydrater - grønnsaker

Karbohydrater skal vi også få i oss og må derfor settes på handlelisten. Her er det bare å starte sin egen produksjon, men dersom du går i butikken kan det være bra å velge økologisk og nærprodusert (naturlig for sesongen). Husk å vaske grønnsakene før de skal tilberedes. Vi deler også karbohydratene i 2 grupper. Den ene skal man ha mye av, mens den andre skal man moderere litt.

- Grønnsaker – mye og med bra variasjon
- ALLE grønnsaker er bra! På godt norsk : *Eat a rainbow, often!*

3.3 Karbohydrater - frukt

Begrens inntaket av frukt til 1 servering per dag dersom fettreduksjon er en målsetning. Generelt kan man prioritere å spise frukt etter trening eller som en dessert. Anbefalte frukter er bær, melon, sitrus frukter, eple og pære.

3.4 Fett

Fett er en viktig og god energi kilde og det er viktig å ha gode fettkilder i kosten ettersom noen av fettsyrene er essensielle og vi ikke kan leve uten. Oliven olje, kokkos, avokado, macadamia, mandler og walnøtter er gode eksempler. Dersom vektnedgang er målet så bør inntaket av nøtter begrenses og kanskje ikke overskride 20-40 gram. Nøtter inneholder mye energi.

har DU det som trengs?

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO

4 Matlagingen

Når maten er handlet - Put it in a pan and fry it!

Matlaging er morsomt og enkelt, så slå dere løs. Sannsynligvis er det få av dere som er gourmet kokker, men jeg vil tro at dere kan lage litt mat. Ofte blir maten bedre når man har gjort den selv. Et tips er å ikke gjøre matlaging så høytidelig ved å følge oppskrifter, men gå på instinkt. I posten [LCHF/Paleo no excuse](#) viser vi hvordan du enkelt kan lage 6 måltider på ca 30 minutter. Planlegging er mye av nøkkelen når man endrer livsstil, og spesielt til Paleo. Det å lage flere måltider samtidig gjør det både billigere og mer effektivt, enn å måtte lage et og et måltid om gangen.

4.1 Hvordan lage mat

Ta utgangspunkt i CrossFit Norges Paleo Pyramide når du skal lage mat. Velg et produkt fra hver av de 3 første delen av pyramiden. Da vil din tallerken bestå av animalsk protein, grønnsaker og noen sunne fettkilder. Gjør dette i alle måltider, du trenger ikke skille mellom frokost og middag. Det viktigste er at du får i det noe fra hver gruppe i alle måltider. Når du har tallerkenen klar, er det ofte bare å varme det opp i en stekepanne eller i ovn, så har du et fantastisk måltid. Strø på med frukt, nøtter og krydder (det øverste nivået) for å øke variasjonen og smaken.

4.2 Litt flere linker - tips til matlaging

- Albument vårt [Powerfood for the Power Athlete](#), her kan du hente inspirasjon!
- [The Foodee Project](#) – ny paleo oppskrift hver dag
- [Everyday Paleo](#) – Ei 2 barnsmor som lager Paleo for hele familien



har DU det som trengs?

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO

5 Kilder til mer informasjon

- www.robbwolf.com
- www.whole9life.com
- www.marksdailyapple.com
- The Paleo Solution, The Original human Diet, robb Wolf
- The Primal Blueprint, "21 Day total body transformation"

6 Om guiden

Dersom du finner denne guiden OK er det bare til å bruke den fritt, printe den ut og gi dem til kunder, venner, CrossFittere osv.

Dette er også versjon 1.0 og det er garantert noen småfeil og ting som kunne vært forklart bedre, ting som vi kanskje har oversett osv. Har DU noen tanker/kommentarer til hvordan vi kan gjøre den bedre så send oss en e-post på post@crossfit-norge.no.

Lykke til med din livsstil ending og velbekomme

3..2..1..GO - hilsen Einar og Christer!

CrossFit Norges Paleo Guide v.1.0, 31. januar 2010

har DU det som trengs?

WWW.CROSSFIT-NORGE.NO