

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Fire matretter som gir deg god magefølelse

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

Det finnes et liv der man slipper å bruke all sin tid på å lokalisere nærmeste toalett. Fiberprodukter som binder vann, som for eksempel [Vi-Siblin](#), er et pulver man kan tilføre i all mat. Oppskriftene her er vidt forskjellige, men kan alle tilføres Vi-Siblin.

Hopp til:

[Proteinkuler med sjokoladesmak og kokos](#)

[Bananmuffins](#)

[Helgrov brødkive med blåbærsyltetøy](#)

[Juice](#)

Proteinkuler med sjokoladesmak og kokos

Er ikke magen helt på plass? "Keep calm and eat chocolate!". Stemmer kanskje ikke helt? Prøv heller disse proteinkulene med sjoladesmak og kokos!



- 35 g mandelmel
- 1 ss kakao
- 35 g havregryn
- 1 ss Vi-siblin eller Lunelax (Virkestoff: Testa ispaghulae)
- 1 ts sukker
- 2 ss kokosolje
- 3 ss presset appelsin

3 ss kokosmasse - til å rulle kulene i

Bland alt det tørre unntatt kokosmasse. Tilsett kokosolje og appelsinsaft så deigen kan formes som kuler.

Rull kulene i kokos.

Bananmuffins

Her har du alle ingrediensene - mis en place som det heter på kokkespråket. Orden må man ha.



20 g Vi-Siblin (ca) (Virkestoff: Testa ispaghulae)
 2,5 dl Mel
 1,5 ts bakepuler
 1 ts natron
 0,25 ts salt
 2 egg
 1,5 dl sukker
 2 ss olje (eller eplemos)
 0,8 dl youghurt (vaniljeyoghurt gjør seg godt)
 3 stk bananer (most)

Først blander du det tørre sammen.

Deretter mikser du egg, mosede bananer og olje til en flytende masse.

Bland denne massen inn i det tørre.

Fordel den ferdige massen i muffinsformer 3/4dels fulle. Eller du kan ha det i brødform.

Strø med ønsket topping.

Steketid for muffins er ca 20 min disse i ovnen på 180 grader. Velger du brødform, lar du det stå i 40-50 minutter.

Helgrov brødskive med blåbærsyltetøy

Sulten på noe, men du vet ikke riktig hva fordi magen er i ulage? Ta deg en helt enkel brødskive. Helgrov, halvgrov eller slik du liker den med litt smør og blåbærsyltetøy.



Blåbærsyltetøy

1 god kopp blåbær

3 ss Vi-Siblin eller Lunelax (Virkestoff: Testa ispaghulae)

Sukker/søtningsstoff etter smak

Kok opp blandingen mens du rører om ingrediensene. Når det bobler, tar du blandingen av den varme platen og lar den avkjøles.

Bon appétit!

Juice

Grønn mat er i vinden! Her har du et glass med godsaker som også er fint for magen.



Ha i blender eller foodprocessor:

- 1 stk eple (gjerne grønt) oppdelt i mindre biter
- 1/3 stk slangeagurk
- Saften av 1/2 lime
- 1 ss Vi-Siblin eller Lunelax (Virkestoff: Testa ispaghulæ)
- 1/2 stk banan
- 1 god neve frossen spinat
- 1 stk stangselleri kuttet i mindre biter
- 1 ss olivenolje
- Ca 1 cm fersk Ingefær kuttet i mindre biter (evt tørket etter smak)
- Cayennepepper etter smak
- Evt litt vann, avhengig av ønsket konsistens

God appetitt!

—

Fremdeles ikke god magefølelse? Sjekk om løsningen på problemet ditt er her:
[Dårlig mage? Dette kommer legen til å spørre deg om](#)

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 7:43 am and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.