

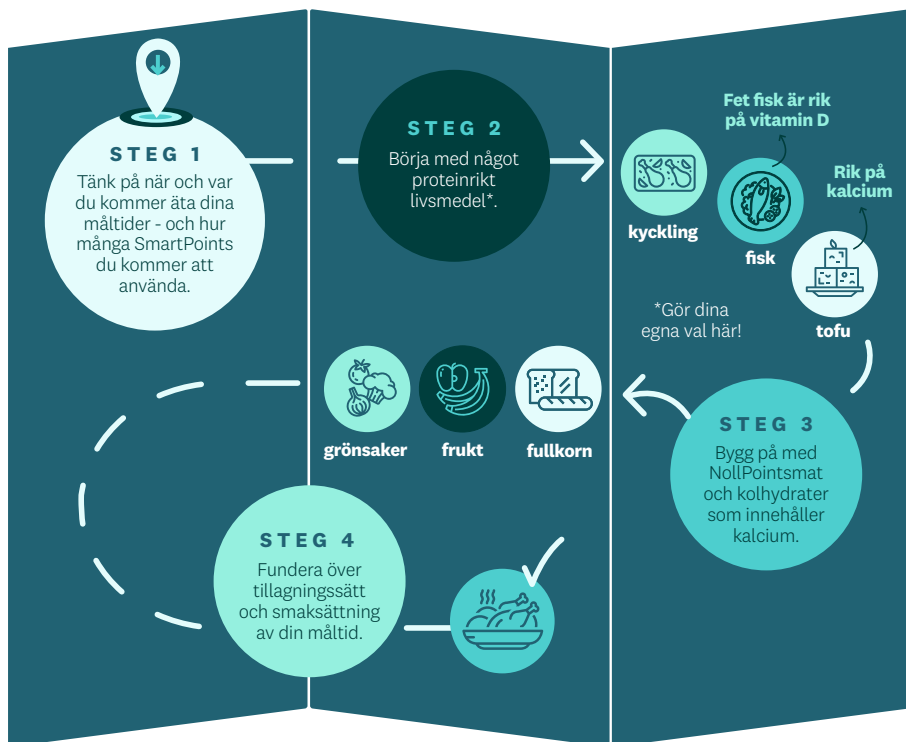
## Bli starkare

# Måltidsplanera dig till en starkare kropp

När du hör uttrycket “ät dig starkare” tänker du kanske omedelbart på att äta mer protein för att bygga muskler. Protein är helt klart kopplat till ökad muskelmassa och uppmärksammas för denna fördel i kombination med styrketräning. Men att äta sig starkare omfattar mer än så. Utöver protein spelar kalcium och vitamin D en viktig roll för att stärka din kropp, och detta oavsett om du tränar eller inte. Men även kolhydrater har en viktig roll då de lagras in i våra muskler för att användas som energi.

### ATT GÖRA

Planera dina måltider i förväg för att inkludera mat som bygger upp dina muskler och stärker ditt skelett.





Tips! Hittar du inte västerhavssost går den bra att byta ut mot gruyère.

## Knäckebrödspizza med sparris, confiterad purjo och citron

4 portioner

10

10

10



1 purjolök  
2 msk rapsolja  
2-3 msk vatten  
4 runda knäckebröd à 37 g  
½ knippe sparris  
200 g färskost 11%  
1 citron  
40 g riven västerhavssost  
gräslök  
flingsalt & svartpeppar

1. Sätt ugnen på 175°.

2. Skiva den vita delen av purjolöken i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg bredvid varandra i en ugnsfast form.

3. Blanda ihop olja och vatten och håll över purjolöken. Salta och sätt in i ugnen tills de är mjuka, ca 20-30 minuter. Hög sedan värmen till 200°.

4. Skiva den gröna delen av purjon tunt.

5. Halvera sparris på längden.

6. Blanda ihop färskost med 1 msk pressad citron och bre ut på knäckebröden. Fördela den confiterade purjolöken, den skivade purjolöksblasten och sparrisen på pizzorna. Strö över ost och sätt in i ugnen ca 10 minuter.

7. Toppa med rivet citronskal, finhackad gräslök, flingsalt och nymalen peppar.

