



HADELAND
Treningssenter

MAGASINET

Magasin for Hadeland Treningssenter - Januar 2014

Avancia bytter navn!



*-Vi har blitt
Hadeland Treningssenter!*

BLI MEDLEM NÅ

OG FÅ 2013-PRIS I HELE 2014!

Tilbudet gjelder til og med fredag 28. februar!

• SE BAKSIDEN

Trening gjør hverdagen til en fest!

Et nytt og spennende treningsår!

Vi har gått inn i et nytt og spennende treningsår, nå i samarbeid med Toten Treningssenter og sammen satser vi på å bli enda bedre til å ta vare på nettopp deg. Etter å ha drevet i treningsbransjen i mange år er det fortsatt en stor drivkraft og se hva nettopp trening og bevegelse kan gjøre for så mange i alle aldre. Ny samarbeidspartner gjør at jeg er sikker på at vi kan nå enda flere. Sola har snudd og vi går mot lysere tider, både bokstavelig talt og ikke minst i vår iver etter å gjøre vårt beste for og tilfredsstille nettopp dine behov.

Alle bør finne tid til å bevege seg og bruke kroppen sin og muskulaturen, da kan du forebygge at du eventuelt må ta deg tid til å bli syk senere.

Jeg vil benytte sjansen til å ønske Toten Treningssenter velkommen til oss, og sammen skal vi bli enda bedre. Vi satser på at vi kan dra nytte av og lære av hverandre.

Vi tar din helse på alvor...!

Nina - daglig leder

Velkommen til Hadeland Treningssenter

Avancia Sport Center på Gran og Brandbu endrer navn til Hadeland Treningssenter. De går med andre ord ut etter mange år i Avancia-kjeden. Toten Treningssenter kommer inn på eiersiden. De har et konsept som er utviklet over tid. Sammen med dette konseptet vil nå medlemmene på Hadeland få et enda bedre tilbud og langt flere fordeler.

Ole Haugom i Avancia og Jarle Løken i Toten Treningssenter har drevet i bransjen i en årrekke og kjenner hverandre godt. - Det var faktisk Ole som fant lokaler på Gjøvik og spurte om vi skulle starte treningssenter der. Han er naturlig nok også medeier i Toten Treningssenter Gjøvik, forteller Jarle.

-Jeg har fulgt med Toten Treningssenter lenge. De har utviklet et godt konsept og kan vise til gode resultater. Derfor har jeg invitert dem inn på eiersiden her på Hadeland. Målet er at vi sammen skal utvikle noe som er bra til å bli enda bedre. I den anledningen bytter vi navn og håper at medlemmene våre vil føle enda større tilhørighet til Hadeland Treningssenter, sier Ole Haugom.

Fordeler for deg som medlem

- Du får tilgang på en totalkompetanse fra to miljøer med mye spisskompetanse.
- Du får det suverent beste tilbudet på gruppetrening i distriktet.
- Du får et fordelsprogram med blant annet "treningsbonus" når du handler hos våre samarbeidspartnere.
- Du får muligheten til å trene på flere steder. Foruten Hadeland Treningssenter på Gran og Brandbu kan du velge mellom Toten Treningssenter på Gjøvik, Lena, Raufoss og Dokka samt Valdres Treningssenter på Fagernes.
- Du får tilgang til gratis massasjestoler, kaffe, badstu og parkering.
- Vi forener det beste fra to treningskulturer og for å gi deg et kjempetrivelig senter med høy sosial trivselsfaktor.



Avancia på Gran og Brandbu blir Hadeland Treningssenter. Med Toten Treningssenter inne på eiersiden er Ole Haugom (foran), Lene Anita Solberg Olsby, Nina Skapalen og Jarle Løken sikre på at de kan tilby et enda bedre konsept til treningslystne hadelendinger.

Treningstilbudet på Avancia har vært godt. De har tilhørt en kjede som har fulgt med i timen, og som til en hver tid har vært oppdatert på trening og utstyr.

- Her har vi et kjempegodt treningstilbud, gode fasiliteter og stor kompetanse. Med vårt konsept i tillegg skal vi kunne utvikle dette videre til det beste for medlemmene. Endringen vil skje gradvis, men vi har allerede fått på plass nye møbler og kaffemaskin. Etter hvert vil det også komme massasjestoler.

- Jeg føler at vi har et godt merkevarenavn med et godt rykte opparbeidet gjennom mange år. Vi ønsker å framstå som folkelige og håper å bli godt mottatt på Hadeland.

Jarle understreker at det som har vært så bra på Avancia skal videreføres og at medlemmene vil møte den samme hyggelige betjeningen som før. Den sosiale biten er også viktig. For mange har treningen blitt en livsstil og et fast innslag i hverdagen. De tilbringer mye tid på treningssenteret og da er det viktig at de trives. Den faktoren skal være høy!

- Mikser vi det vi har med "Toten-konseptet" vil vi få et unikt treningstilbud for folk i alle aldre på Hadeland. Det er både Ole og Jarle skjønt enige om. De avslutter med å ønske alle hjertelig velkommen til Hadeland Treningssenter.

Det er mange som lurer på hva en personlig trener kan tilby, og gjøre for deg. Noen har kanskje også feil oppfatning av dette. Derfor ønsker vi å fortelle historien om Johnny Helle og vår Personlige Trener Roger Holsether.



Johnny har bevist at trening nytter

Johnny Helle har i mange år slitt med dårlig rygg, store smerter og søvnløshet. På slutten av 90-tallet sprakk en ryggskive og han ble følelseløs fra livet og ned på den ene siden. Etter å ha trent et år på Avancia, med Roger Holsether som personlig trener, går det endelig rette veien.

- Nå fungerer jeg bedre i dagliglivet og på jobben, men det beste av alt er at jeg er smertefri og sover om natten, forteller Johnny. Det er tydelig at det nytter å trene.

- Da skiva i ryggen sprakk ble jeg liggende på et lokalt sykehus som ikke skjønnte noen ting. Etterpå har jeg tatt diverse behandlinger hos vanlige terapeuter, men selv om jeg etter hvert kom meg på beina, så var smertene alltid der. Jeg fungerte ikke som jeg skulle, hverken i jobbsammenheng eller på fritiden. Legene og terapeutene sa jeg ikke måtte anstrenge meg, bare trene forsiktig og gå til behandlinger. Manuelle terapeuter gjorde hva de kunne og mente var riktig, men det var aldri noen varig bedring.

Etter mange år i samme duren ble situasjonen helt uuthodelig, med tannpinelignende smerter hele tiden. Til slutt ga jeg blaffen og tenkte at jeg måtte prøve å gå stikk i mot det legene og terapeutene sa.

Satsset på personlig trener

Jeg oppsøkte derfor Avancia og ba om en

personlig trener, sier Johnny. Det var her han kom i kontakt med Roger Holsether, noe som skulle vise seg å være et lykketreff.

Roger har en bachelor i treningsfysiologi. Han har vært hovedtrener for hockeyspillere de tre siste årene, har høyeste grad av trenerutdanning i ishockey i Norge og har vært treningsfysiolog på Steffensrud Rehabiliteringssenter.

-Det er viktig å se medlemmene og deres behov og problemer sier Roger, i full gang med å trene Johnny Helle.

Tøff trening

- Etter å ha kartlagt hvor det sviktet og Johnny hadde fortalt om begrensningene han var pålagt, laget jeg et program for ham som vi startet opp med. Det viktigste er å få tak i muskulaturen og bygge den opp igjen. Jeg turte å utfordre ham og etter hvert som utviklingen kom, pushet jeg ham mer og mer, forteller Roger.

- Det har vært tøff trening, men så lenge det gir resultater, er det jammen verdt det, sier Johnny. - Etter å ha gått her en stund, kjente jeg at noe endret seg. I utgangspunktet trodde jeg at jeg skulle bli liggende, men det skjedde jo ikke.

Roger er gull verdt

- Hadde det ikke vært for Roger, så hadde

ikke dette gått. Han har gitt meg øvelser jeg ikke engang visste om tidligere. Han er ekspert på å sette sammen muskulær trening og uttøying. Jeg har prøvd meg fram selv, både med løping og sykling i terreng og på landevei, men har alltid vært helt elendig dagen etterpå, selv om jeg har fått manuell behandling. Etter et par måneder med Roger, følte jeg at jeg ikke lenger trengte behandling, sier Johnny. Han trener to ganger i uka med Roger og litt sykkel i tillegg.

-Her på Avancia er det masse supre hjelpemidler, som for eksempel slynger, som har vært til stor hjelp for meg, sier Johnny. Han som takker Roger for at han endelig fungerer igjen og er et bevis på at trening virkelig nytter.

Brandbu blir nøkkelkortsenter

Treningssenteret på Brandbu blir i løpet av vinteren bygget om til et nøkkelkortsenter. For deg som medlem vil det være åpent alle dager i året. Du kan komme og gå når du vil innenfor åpningstiden, som vil være fra 06.00 til 24.00.

Resepsjonen vil ha begrenset bemanning, men det er en fin mulighet til å gjennomføre en treningsøkt på egen hånd, når det passer for deg. Her får du sjansen til å kunne trene i helger og høytider på tidspunkter når andre sentre har stengt. Er du medlem på Hadeland Treningscenter kan du benytte deg av tilbudet både på Gran og Brandbu så mye du vil.

Kaffekoppen er gull verdt

For veldig mange er den sosiale faktoren og det gode miljøet på Hadeland Treningscenter svært viktig. Kaffekoppen etterpå er gull verdt. Gjennom den blir du kjent med nye folk og praten går livlig rundt bordene. Her løses verdensproblemer, og ordføreren kan få fasitsvaret på sine vanskelige saker. Med ny kaffemaskin, nye møbler og nye massasjestoler er det sikkert enda flere som vil kose seg og nyte velværen etter en treningsøkt!

Gary - en råsterk 60-åring fra Gran

I den nye Crossfit-salen treffer vi Gary Raymond. Etter det han viser oss våger vi påstanden om at han er en råsterk 60-åring fra Gran.

Først svinger han seg opp i ringene, sitter rolig og tilsynelatende avslappet med strake armer og beina rett fram. Men Gary vil vise oss noe mer. - Vi du se jeg går ut i "flag", spør han.



Selvsagt vil vi det og er nysgjerrig på hva det er. Gary tar tak i to håndtak på en stang og svinger kroppen opp i vannrett stilling. Den holder han i nærmere ti sekunder. Ikke annet enn imponerende!

- Det er ikke mange som klarer dette i min alder, sier Gary beskjedent. Vi har vanskelig for å tro at det finnes noen på Hadeland i det hele tatt.

Men så har Gary også en usedvanlig sterk og gjennomtrent kropp. Han kommer opprinnelig fra England og startet med trening allerede i sjuårs-alderen, først gymnastikk og svømming så ble det karate på et høyt nivå. Siden 1979 har han også vært instruktør i denne kampsporten.

- Vil du være sterk og gjennomtrent fra topp til tå, så er Crossfit en av de beste treningsformene. Her har du virkelig mulighet til å styrke kjernemuskulaturen din. En annen treningsform som også er veldig bra for meg er å bruke kroppsvekten som belastning, forteller Gary.

Han trener litt annerledes nå i forhold til alder og endringer i kroppen. Tre til fire ganger i uka er han på treningssenteret, og målsettingen er klar: Å være den sterkeste 70-åringen på Gran om 10 år.



Gary Raymond svinger seg opp i "flag".
Finnes det andre på Hadeland som klarer dette?

VET DU AT...

... du får et EKSTRA GUNSTIG TILBUD hos oss hvis du er medlem i Gjøvik og Omegn Boligbyggelag

Avtalen gjelder også for ektefelle og samboer!



Trening ga Bente

Bente Irene Finstad slet med store muskel- og ryggplager. Da det sto på som verst fryktet hun et liv i rullestol. Men trening på Hadeland Treningssenter gjorde underverker. Etter tre måneder er Bente nesten smertefri. - Jeg har fått et helt nytt liv. Det er helt utrolig, sier hun

To bilulykker i ungdomsårene er årsaken til at ryggen krangler. I tillegg har 35-åringen fibromyalgi, eller muskel- og bløtvevsreumatisme på godt norsk.



Etter tre måneder med trening er Bente nesten smertefri og formen er mye bedre. - Jeg har fått et helt nytt liv. Det er helt utrolig, sier hun.

Måtte gjøre noe

- Jeg måtte gjøre noe, følte at jeg ikke hadde noe alternativ lenger. Først gjorde jeg noe med kostholdet mitt, så begynte jeg å trene. Siden mars i fjor har jeg gått ned 20 kilo i vekt. Det hjelper også på, forteller Bente.

På Hadeland Treningssenter ble hun tatt godt imot og fikk kjempegod hjelp. Roger satte opp et tilpasset treningsprogram og en kostplan.

En glede å trene

- Det var hardt å komme i gang. Jeg klarte nesten ikke å gå på tredemølla og det gjorde vondt de første ukene. Men etter hvert som jeg merket framgangen og smertene gradvis forsvant, har det bare blitt en glede å trene.

Bente får ikke fullrost Roger og de andre på treningssenteret for den hjelpen hun har fått. Formen er mye bedre, smertene er nesten borte, medisinerbruken er sterkt redusert, vekten går stadig nedover og hun har også sluttet å røyke.

- Det går bedre og bedre dag for dag, ja det er nesten som en drøm. Selv om det fortsatt er noen tunge perioder, så har jeg bestemt meg for å holde fokus og stå på videre, sier Bente.

Spiser frokost

Alt det positive som har skjedd har gitt henne nye rutiner i hverdagen. -



Bente Irene Finstad får ikke fullrost Roger og de andre på treningssenteret for den hjelpen hun har fått. - Det går bedre og bedre dag for dag, ja det er nesten som en drøm, sier hun.

Leve et helt nytt liv

Nå spiser jeg til og med frokost, jeg klarer å måke snø og har kjøpt meg nye ski. Har ikke gått på ski siden jeg gikk på ungdomsskolen, så nå venter jeg bare på at det skal bli vinter.

Som nok et resultat av framgangen har Bente øket stillingen sin til femti prosent som helse- og sosialarbeider i Gran kommune.

Moro å bruke kjole

Det nye livet har satt mange spor. -Jeg har gått ned fra størrelse 46 til 38 i klær. Nå er det moro å bruke kjole igjen, og så får jeg mange komplimenter. Så bra du ser ut, sier folk. Det er veldig hyggelig å høre og gir meg bedre selvtillit, sier den sprudlende dama fra Bleiken.

Hun understreker også at det gode sosiale miljøet på treningssenteret er viktig. Det er godt å komme seg ut å treffe folk. -De ansatte er helt fantastiske. De prater med oss, sørger for at vi har det bra og trives, oppmuntrer oss og gir oss ros og komplimenter. Noe som gir masse inspirasjon til å stå på videre.

Skal holde på lenge

-Det har skjedd utrolig mye positivt med meg det siste året. Jeg har til og med startet min egen virksomhet, men treningen er det som har forandret mest. Trodde aldri jeg skulle starte med det, men nå er jeg sikker på en ting. På Hadeland Treningssenter skal jeg holde på i lang tid framover, avslutter Bente.

Ved å trene kan du:

- Redusere risiko for hjerte- og lungesykdommer, slag og diabetes
 - Forhindre høyt blodtrykk
 - Redusere på medisiner
 - Bedre blodsukkerverdier
 - Redusere kolesterolnivået
 - Få mindre plager og lidelser
 - Redusere smertebildet
- Redusere risiko for livsstilssykdommer
- Styrke mental helse
 - Redusere symptomer på angst og depresjon
- Få mer energi og større overskudd
- Øke bevegeligheten
- Redusere stress
- Takle motgang bedre
- Få mer selvtillit
 - Gå ned i vekt
 - Se bedre ut
 - Bli i bedre humør
 - Få stor sosial gevinst
 - Få nye venner

Vi tar din helse på alvor...

... og vi gjennomgår gjerne en kartlegging av helse, ønsker, behov og hensyn før du starter hos oss...

Er du også en av de som tenker: Jeg skulle ha begynt å trene? Finner du stadig unnskyldninger for å utsette det? Er du redd for å starte opp pga. dårlig form, helseplager eller overvekt?

Det første møtet med oss tar vi gjerne over en kopp kaffe og en hyggelig prat, for at vi skal ha best mulig utgangspunkt for å ivareta deg. Vi tar en prat om:

- Treningserfaring
- Arbeidssituasjon
- Livsstil
- Om du skulle ha eventuelle belastningsskader, medisinske utfordringer eller andre faktorer vi bør vite om før vi tilrettelegger et eventuelt treningsopplegg for deg.
- Ønsker og behov
- Realistisk treningsplan

La 2014 bli året hvor du tar vare på deg selv og din egen helse. Ring eller send en E-post for en hyggelig og uforpliktende prat. Vi er her for å sikre deg en god og trygg oppstart. Vår kunnskap – din trygghet!

Vi samarbeider også tett med terapeutene i Hadeland Helse. Kiropraktor, fysioterapeut, naprapat, akupunktør og ernæringsterapeut.



Kom og bli med oss!

Flere dager i uken møtes denne gjengen godt voksne trimmere til felles trening på både Brandbu og Gran. - Kom og bli med oss, oppfordrer de. - Vi har plass til flere. Det er helt ufarlig, bare morsomt og godt for både kropp og sjel.

På Brandbu trener de styrke og på Gran tar de også en felles kondisjonsøkt på sykkel i tillegg til styrketreningen. Det blir alltid tid til en hyggelig samtale eller to også, i tillegg til mye smil og latter. Anita Lippert Hermansen og Kristin Bækken tar veldig godt vare på dem alle sammen, noe de setter stor pris på.

**TRENINGSS-
BONUS** %

Våre populære rabattavtaler blir TRENINGSBONUS



Vi har gjort en ny avtale når det gjelder en av våre mest populære medlemsfordeler. Rabattavtalen blir til treningsbonus. Denne ordningen er allerede tilgjengelig for våre medlemmer på Gjøvik og Toten, og vi vil jobbe aktivt med å få samarbeidspartnere på Hadeland med på denne avtalen. Men allerede i dag kan du som medlem på Hadeland Treningssenter benytte deg av treningsbonusen hvis du tar turen til Gjøvik. Der er det flere butikker som gir deg denne fordelene.

Treningsbonus vil være en langt bedre og enklere ordning enn fordelskortet. Du slipper å be om rabatt når du handler. Nå får du bonus og trenger heller ikke eget kort. Du kan bruke bankkortet ditt.

Registrer kontonummeret på det bankkortet du bruker til vanlig. Da vil du få bonus når du betaler med det kortet hos våre samarbeidspartnere. Oversikt over oppspart bonus er tilgjengelig til en hver tid på nettet eller din smarttelefon.

Du sparer opp bonus i hver enkelt butikk, og bruker bonusen når du selv ønsker det, bortsett fra ved første kjøp. På "Min side" løser du ut ønsket bonus og bruker det ved neste kjøp i butikken.

Se www.totentreningssenter for mer informasjon og hvor du kan få treningsbonus!

Registrer deg allerede i dag på nett: www.maincard.no/treningsbonus eller send TT til 2310.

Hva er en En Friskere Bedrift?

En Friskere Bedrift er en samarbeidsavtale mellom bedrift og trenings-sentret, hvor vi i fellesskap jobber for å få flest mulig av de ansatte i fysisk aktivitet. Bedrifter som inngår avtale med oss, er bedrifter som satser på sine ansatte. De ansatte er bedriftens viktigste ressurs, og arbeidsgiver vil være tjent med et friskt og positivt personale.

I tillegg vil de ansatte få økt overskudd, føle seg bedre, forebygge fysiske og psykiske plager. Regelmessig trening kan bidra til økt trivsel, bedre samhold mellom de ansatte og ledelsen, lavere sykefravær, lavere kostnader, blide og positive ansatte som føler seg verdsatt.

En Friskere Bedrift kan kalles en serviceavtale for bedriftens viktigste ressurs - altså de ansatte. Hver ansatt vil få tilrettelagt sitt eget individuelle treningsprogram ut fra erfaring, ønske, behov, plager og mål.

Nå kan bedrifter på Hadeland også tegne serviceavtale for sine ansatte og bli En Friskere Bedrift gjennom et samarbeid med Hadeland Treningssenter.

Ta kontakt med oss hvis du vil vite mer om En Friskere Bedrift-avtale!

De fleste bedriftene i Norge har serviceavtale på datautstyr og firmabiler.

På Gjøvik og Toten er det mange bedrifter som har serviceavtale for de ansatte. Det har de med Toten Treningssenter!

Våre "En Friskere Bedrift"-medlemmer



Prøv yoga!

-Opplever du mye stress i hverdagen og føler at du har store spenninger i kroppen, da bør du prøve yoga, anbefaler Jana Kouriantchikova. Hun er yoga-instruktør på Hadeland Treningssenter.

-Vi har et bra utvalg av yoga-timer både for nybegynnere og for viderekommende. Med yoga lærer du kroppen din bedre å kjenne både fysisk og mentalt. Sliter du med vondt i skuldre, nakke og rygg er det en veldig fin og skånsom treningsform.

-Yoga er avslappende og avstressende og gir deg et rolig sinn. Du lærer å få bedre kontroll over det som skjer rundt deg. Gjennom yoga får du en god balanse mellom bevegelse og riktig pusteteknikk, fortsetter Jana.

Stadig flere prøver disse timene. For noen kan den første timen kanskje virke litt skummel, men det er overhodet ikke noe å være



-Opplever du mye stress i hverdagen, så kan yoga være en fin og skånsom treningsform. Den er også konsentrasjonsfremmende og gjør godt for både kropp og sjel, sier instruktør Jana Kouriantchikova (t.v.).

redd for. Det gjelder bare å være litt tålmodig og bruke litt tid på å bli vant med dem. Regelmessig trening med yoga gir stor framgang. Du slapper bedre av, får ro i sinnet og mange opplever at plagene de sliter med blir mindre.

-Stressreduksjon er en stor og viktig virk-

ning av yoga, men der er også konsentrasjonsfremmende og god mental trening. Vi avslutter hver yogatime med felles meditasjon. Det er godt å få samlet seg litt før hverdagen møter deg på nytt, for selv i en hektisk arbeidssituasjon er det viktig å kunne beholde roen, mener Jana.

Grillet kylling - 2 pers. med appelsinsalat og hjemmlaget potetsalat

Du trenger:

2 store kylling fileter, 3 poteter, Gressløk, Hvitløk, 4 ss lett rømme, Ruccola salat, 2 tomater, ½ agurk, 1 appelsin

Slik gjør du:

Grill kyllingfiletene på grillen eller tilbered disse i ovnen. Kok potetene og skjær disse i terninger. Bland potetene med rømmen og tilsett opphakket hvitløk og gressløk. Skjær tomater, agurk og appelsin og bland dette med ruccola salaten.



Dessert Gode og sunne smoothies - 2 pers.

1. 20 Blåbær, 20 skogsbær og 3 dl Yoplait yoghurt. (0,1%)
2. 8-10 jordbær, appelsinjuice og isbiter.
3. Ananas (blandes etter smak), lett is og 1 dl appelsinjuice.
4. Blande sammen og drikkes kald.



Kostholdstips i vintermørket

Nå er Julen vel overstått og mange av oss har sikkert fått noen kilo ekstra å drasse på. Vi her på Hadeland Treningssenter vil derfor gjerne bidra med noen sunne og nyttige mattips, som på flere måter kan gjøre hverdagen litt «lettere».

Fiskepakke 2 personer

Du trenger:

2 fiskefileter (laks, torsk, ørret), 1 fedd hvitløk, 3 ss lett rømme, 3 buketter brokkoli, Gulerøtter, 2 sopp, Sitronpepper

Slik gjør du:

Legg fiskefiletene i folie og skjær opp hvitløk, brokkoli, gulrøtter og sopp i små biter. Legg de rå grønnsakene over fisken og fordel 3 ss rømme og litt sitronpepper på toppen. Pakkes sammen og legges på grillen i 30-35 minutter.

Tips: Varier selv innholdet i fiskepakken. Smaker også veldig godt med fullkornsris ved siden av.



Fysisk aktivitet og et ernæringsrikt kosthold er to viktige faktorer for at vi mennesker skal funksjonere optimalt. Mange av oss er kanskje av den oppfatning at et sunt kosthold er tørt og kjedelig, men den myten vil vi prøve å avlive med noen gode og saftige middags- og dessertoppskrifter. I et riktig og balansert kosthold er det viktig at man får i seg de optimale mengdene med proteiner, karbohydrater og fett (sunt fett), samt vitaminer og mineraler for å fungere i en travel hverdag. Et riktig kosthold vil også påvirke hormonbalansen i kroppen din i en gunstig retning, slik at man kan møte hverdagen med forbedret mental og fysisk energi. Velbekomme!

Dessert Fruktsalat - 2 pers.

1. 10 jordbær (deles i 2 biter), grønt eple, 1 banan (deles i biter), blandes med ca. 12 hasselnøtter og ca. 9-10 mandler.
2. En halv honningmelon og ca. 15 blåbær, blandes med ca. 15 rosiner og ca. 10 hasselnøtter



Indrefilét med kiwi og papaya

Du trenger:

700 g indrefilét av svin, 2 stk. kiwi, 1 stk. moden papaya, 1 stk. lime, 1 ½ de crème fraîche, 2 ss ripsgelé, ½ dl pinjekjerner, ½ ts havsalt, ½ ts pepper

Slik gjør du:

1. Skjær filetene i litt tykke skiver. Stek biffene på middels varme til de er gjennomstekte, ca. 8 minutter. Legg dem til side for å hvile. Ta vare på stekesjyen til sausen.
2. Skrell papayaen og fjern kjernene. Skrell kiwiene. Mos fruktene (gjern i food-processor) og tilsett saften av limen.
3. Fruktmosen røres med crème fraîche og helles over i stekepannen. Varm opp og smak til med ripsgelé og revet limeskall, havsalt og pepper.
4. Biffene serveres med fruktsaus, med dryss av pinjekjerner (evnt. Ristede hasselnøtter/mandler).

Server gjerne fullkornspasta eller fullkornsris til.



ET GODT NYTTÅRSFORSETT!

Bli den
GLADE MOSJONIST
du også!

MELD DEG INN NÅ

OG FÅ 2013-PRIS I HELE 2014!

Tilbudet gjelder til og med fredag 28. februar!

RING:

61 31 36 50

post@hadelandtreningscenter.no

www.hadelandtreningscenter.no

