

DEN ULTIMATIVE BURGER

Burgeren er og bliver et hit for de fleste, men den har ofte en bitter eftersmag af dårlig samvittighed. Men faktisk kan du godt lave en sund burger, som matcher din træning. Her får du en opskrift, der er optimal efter hårde træningspas og **perfekt til at optimere din restitution.**



BURGERBOLLE. Lav den som koldhævet surdejsbrød, da surdejsbrød har et lavere glykæmisk indeks (52) end almindeligt gærbrød (75) og derfor påvirker blodsukkeret mindre. Det betyder mindre insulinproduktion, hvilket resulterer i, at du lagrer mindre fedt på kroppen.

Sådan gør du: Du skal bruge 5 dl vand, 0,5 dl surdej (køb evt. surdej), 10 g gær, 10 g salt, 400 g hvedemel og 170 g durummel. Opløs vand, gær og surdej, og tilsæt mel og salt. Rør det hele godt sammen, stil dejen på køl, og lad den hæve natten over. Form dejen på pladen. Vær opmærksom på, at bolleterne vokser til dobbelt størrelse i ovnen. Bag i 18-20 min. ved 225 grader. Tag bolleterne af pladen, vend dem på en rist, og bag i yderligere 5 min. Køl af med et klæde over. Så bliver bollen blødere.



RÅ LØG. Løg medvirker til at rense kroppen for tungmetaller, og et løg fungerer også antibakterielt.



BØFTOMAT. Tomaten er rig på A-vitamin, som er essentielt for et godt syn. Indeholder også lycopen, som er med til at forebygge kræft og kan øge hudens evne til at beskytte sig mod uv-stråler.

GUACAMOLE. Det gode fedt fra avocadoen er rigt på omega-3- og omega-6-fedtsyrer, som er essentielle for nervesystemets og hjernens funktion. Disse fedtsyrer gør, at vi kan reagere hurtigt, når vi træner. Hvidløget virker antiinflammatorisk og bekæmper forkølelse.

Sådan gør du: Halvér to modne avocadoer, og fjern stenene. Skrab kødet ud, og mos det med et lille fed revet hvidløg, 1 spsk. hakket rødløg og 6 cherrytomater skåret i tern. Smag til. Hak fx koriander, og tilsæt det for ekstra smag.

SPEJLÆG. Ægget er den ultimative kilde til protein og fedt. Det indeholder alle de aminosyrer og de essentielle fedtsyrer, der skal til for at regenerere cellerne efter et hårdt træningspas, hvor du har givet den gas.

RÅ RØDBEDER. Flere studier har vist, at rødbeder er præstationsfremmende. De forbedrer iltoptagelsen og modvirker også inflammation.

EN RØD HAKKEBØF. Rødt kød fra frigtående, græssende køer er en god og vigtig kilde til jern, som er essentielt for blodproduktionen. Kød fra dyr på græs har et mere naturligt og lavere fedtindhold, end kornfødte dyr har. Derfor smager kødet ikke bare af mere. Det er også bedre for dig.

RÅ BABYSPINAT. Det er en vitamin- og mineralbombe, der indeholder vitamin C og K samt kalium, calcium og magnesium, som styrker knoglerne, minimerer risikoen for diabetes, styrker nerveimpulserne og forbedrer fordøjelsen.

HVIDLØGS-MAYONNAISE.

Lav den med estragon på koldpresset olivenolie. Hvidløget virker antiinflammatorisk og bekæmper betændelsestilstande, mens estragon er en kraftig antioxidant, der forhindrer ældning af cellerne. Koldpresset olivenolie er rig på omega-3- og omega-6-fettsyrer, som er vigtige for nervefunktion. Olivenolie er en god kilde til energi.

Sådan gør du: Pisk én æggeblomme med en knivspids salt og en tsk. æbleeddike til en luftig masse. Pisk én dl koldpresset olivenolie i massen i en tynd stråle til en tyk emulgeret konsistens. Tilføj et fintrevet lille fed hvidløg, 99-en masse friskhakket estragon. Smag til med salt, peber og eddike.

OST.

Du kan spare på kalorierne i din burger, hvis du skifter den almindelige komælksost ud med gratineret gedeost.

• **Gratineret gedeost.** Gedeost er lettere at fordøje end ost fra en ko. Det har et lavere kalorieindhold og samtidig et højere indhold af D- og K-vitamin. Disse vitaminer er vigtige for at optage calcium, som igen er vigtigt for dannelsen af knogler og tænder.

• **Vesterhavssost.** Er du til komælksost, så vælg en ordentlig kvalitetsost, der smager af noget. På den måde vil en enkelt skive være mere end rigeligt. Vesterhavssosten er også rig på calcium, så også her får du styrket dine knogler og tænder.

OVNBAGTE RODFRUGTER.

• **Sweet potato.** Har et højt indhold af jern, magnesium samt vitamin B6, C og D, som er vigtige for immunforsvaret. De forbygger hjerte-problemer og virker afslappende på musklerne efter en hård træningsdag.

• **Knoldselleri.** Indeholder få kulhydrater og har et højt indhold af elektrolytter og C-vitamin. Styrker knogledannelse og nerveimpulser.

• **Kartofler.** God kilde til mineraler, hvis du spiser dem med skrællen på, og en rigtig god kilde til kompakt kulhydratenergi, hvis du træner hårdt i en periode.

Mangler du tilbehør til burgeren, så er ovnbagte rodfrugter et sundt valg.