

Smart idrettsmat

INNEHOLDER
OPPSKRIFTER OG TIPS
TIL SMARTERE MAT PÅ
IDRETTSARENAEN



TINE®



TIPS

Flere oppskrifter finner du på tine.no.

Hvorfor smart idrettsmat?

Barn og unge som driver med idrett tilbringer mye av sin tid på arenaer hvor det ofte selges usunn mat. Det er nær sammenheng mellom idrettsprestasjon og kosthold og vi mener det bør gis muligheten til å velge smartere alternativer på idrettsarenaen. Vi ønsker derfor å tilrettelegge for dette og være med på å gi en god start ved å etablere sunne og gode vaner innenfor matglede, kosthold og fysisk aktivitet som man vil ha glede av gjennom hele livet.

I denne brosjyren finner du oppskrifter og tips til hvordan gjøre mat på idrettsarrangement, i kiosken og til hverdagen litt smartere. Smart idrettsmat kan også være en god inntektskilde for klubben din. Det er laget inntektsberegninger knyttet til hver oppskrift som viser hvordan disse kan være med å gi overskudd til klubbkassa*.

Vi oppfordrer alle med ansvar for kiosker og servering til å vurdere hva man tilbyr utøvere og publikum på idrettsarenaen.

Det er bare små grep som skal til, hva med wraps eller rundstykker istedenfor pølser og sjokoladecake? Grove vafler kan smake like godt som vanlige vafler!

**Inntektsberegningene er basert på priser på råvarer fra ulike dagligvarebutikker våren 2015. TINEs produktpriser er basert på rabattene man får gjennom kundesegmentet Idrettsklubber i TINE Handel.*

Bli kunde

i TINE Handel

Kjøp rabatterte TINE produkter enkelt og direkte levert til deg! TINE har utviklet en rekke produkter tilpasset ulike målgrupper og spisesituasjoner.

Alle idrettslag, klubber, cuper eller arrangement som har et organisasjonsnummer kan registrere seg. TINE ønsker å tilby dere muligheten til å kjøpe produkter til rabattert pris og få disse direkte levert. På netthandels-siden for idrettsmat vil det være tips, oppskrifter og tilbud. Hver måned vil vi ha kampanjer med ytterligere rabatter på utvalgte produkter.

HVORDAN BLIR JEG KUNDE?

Opprettelse av kundeforhold og bestilling av produkter foregår via nettsiden www.tinehandel.no. Etter registrering kan det ta opptil 2 uker før profilen er registrert og man kan bestille varer.

HVA KAN JEG BESTILLE?

Vi har plukket ut et utvalg av TINEs produkter som er godt egnet til arrangement, kiosksalg og dugnadsmat. I tillegg vil dere ha tilgang til å bestille vårt resterende sortiment til grunnpris.

NB! Vi gjør oppmerksom på følgende: Våre produkter leveres kun i D-pak (en D-pak inneholder en eller flere forbrukerpakninger av en artikkel). Gebyrfri levering for bestillinger over 1500 kr. Det vil tilkomme gebyr på mindre bestillinger. Minstebestilling er på 500 kr.



INNETKSKILDE

Smådrikke og mellommåltider kan være enkle og gode inntektskilder i kiosken.



TIPS

Kan lages glutenfri ved å bytte ut havregryn med glutenfrie havregryn.

Kjøleskapsgrøt

En enkel og god kald grøt som lager seg selv over natten! Det finnes mange varianter så prøv deg frem og finn din favoritt. En hovedregel er at det skal være 2 deler væske til 1 del havregryn.

SLIK GJØR DU

Ha havregryn og melk i en bolle eller en annen beholder med lokk. Ha på lokk, og sett det i kjøleskapet til neste morgen.

Rør deretter rundt i grøten før servering, tilsett noen skjeer vaniljeyoghurt (eller vaniljekesam) for litt ekstra smak. Spe med mer melk, hvis grøten er for fast.

Grøten porsjoneres og serveres i f.eks. engangskopper, ca 2/3 grøt i kopp. Til topping ta på en skje med vaniljeyoghurt eller kesam og gjerne noen deilige friske bær.

INGREDIENSER

	20 porsj.	40 porsj.
Havregryn	6,5 dl	13 dl
Tinemelk Lett	1,3 l	2,6 l
TINE Yoghurt Vanilje/		
Kesam® Vanilje Mager	3 dl	6 dl

INNETEKSKILDE

Kostnadene for ingredienser til 20 porsjoner er ca 45 kr, som gir en enhetspris på ca 2 kr per beger. Med en utsalgspris på 15 kr betyr dette 13 kr tilbake til klubbkassa per solgte beger.

Grove rundstykker

Hva med å lage opp en del grove rundstykker eller brødskiver med godt pålegg? Her kan man velge å kjøpe grove rundstykker eller brød i butikken, eller bake de selv. Kulturmjølkk gjør at rundstykker og annen bakst blir ekstra saftig og god.

INGREDIENSER

	20 porsj.	40 porsj.
TINE kulturmjølkk	5 dl	10 dl
Gjær	50 gr	75 gr
Smør/flytende margarin	½ dl	1 dl
Honning	2 ss	4 ss
Salt	2 ts	3 ts
Rugmel, sammalt	2 dl	4 dl
Speltmel, sammalt	3 dl	6 dl
Hvetemel	6 dl	12 dl

SLIK GJØR DU

Varm melken til den blir fingervarm. Smuldre gjæren i en bakebolle. Tilsett den lunkne melken og rør til gjæren løser seg opp. Deretter tilsetter du olje, honning, salt og linfrø.

Bland i rugmel, speltmel og hvetemel. Arbeid til en blank og smidig deig. Dekk deigen med plast og sett den til heving i ca 45 minutter. Ta deigen opp på melet bakebord og form til lengder som deles i 20 biter. Rull til boller.

Sett på stekeovnen til 220° C. Pensle bollene med kaldt vann og dypp brødene i frøblandingen. Sett bollene på bakepapir på stekeplate og etterhev i ca 30 minutter. Stek rundstykkene midt i ovnen ved i ca 15 minutter. Avkjøl på rist.

INNTEKSKILDE

Kostnadene for å bake 20 rundstykker er ca 40 kr, og med litt godt pålegg og grønt kr 60. Med en pris på 20 kr er det 15 kr til klubbkassa per solgte rundstykke.

TIPS

Bruk populært pålegg som TINE Lettere Fløtemystost, skinke, Norvegia® og TINE Kremgo®. Pynt gjerne med litt salatblader, paprika og agurk.





TIPS

Du kan bestille ferdig Nå vaffelrøre på tinehandel.no. Bland i grovt mel og havregryn og litt melk- vips, så har du en bedre vaffel.

- 1 liter Nå vaffelrøre
- 2 dl havregryn
- 2 dl Sammalt hvete fin
- 4 dl Tinemelk ekstra lett

Grove vafler

Vafler er en stor hit blant store og små, hvorfor ikke lage vafler med en smart vri?

Start med å la havregrynene svulle i halvparten av melken i ca 30 minutter. Smelt smøret i en kjele. Pisk eggene lett og bland vekselvis inn de tørre ingrediensene, resten av melken og det smeltede smøret. Rør alt til en jevn vaffelrøre. Tilsett havreblendingen i til slutt.

La vaffelrøren svulle (hvile) i minst 15 minutter før steking. Dette er viktig for at vaffelrøra skal få den perfekte konsistensen.

Smelt smør i varmt vaffeljern og ha i litt vaffelrøre. Stek vafleene lys brune og la de avkjøles på rist for å få en sprø overflate. Hvis du legger dem oppå hverandre blir vafleene myke.

Server vaffel på engangsasjett eller serviett med brunost eller syltetøy og rømme. Eller kanskje friske bær og TINE Kesam® Vanilje?

Tips: Bytt av noe av melken med TINE Kulturmjolk og 1/2 ts natron. Det gir ekstra saftige vafler.

INGREDIENSER

ca 15 plater ca 30 plater

Sammalt hvete	6 dl	12 dl
Havregryn	2 dl	4 dl
Egg	4 stk	8 stk
Tinemelk Ekstra Lett	8 dl	16 dl
Smør/flytende margarin	4 ss	8 ss
Salt	1/2 ts	1 ts
Kardemomme	1/2 ts	1 ts
Vaniljesukker	2 ts	3 ts
Bakepulver	1 ts	2 ts

INNETKSKILDE

Kostnad ingredienser for 20 plater er ca 100 kr og gir en pris per vaffel på ca 8 kr med TINE brunost eller annet godt pålegg. Selger du dette til 20 kr per vaffel gir dette en fortjeneste på ca 12 kr per stykk!



TIPS

Visste du at boller ofte inneholder 20 % tilsatt sukker, disse har 13 %.

Grove havreboller

Grove boller er et godt og smartere alternativ til sjokoladekaka!

SLIK GJØR DU

Bland vannet med halvparten av mengden melk og tilsett havregryn. La swelle i 20 minutter. Smelt smør i en kjele og tilsett resten av melken. Vent til melkeblanding er fingervarm før du smuldrer gjæren i blandingen og rører godt ut. Rør det sammen med havregrynene og tilsett kardemomme, sukker og alt melet ved unntak av en halv desiliter.

Elt deigen til den er fast og glatt (tilsett evt. det resterende melet, om nødvendig). Sett deigen til heving på et lunt sted i 60-90 min.

Når den er ferdig hevet del deigen i to og rull disse til en pølse og skjær de i 20 biter hver. Trill hver bit til en bolle. For å gjøre de ekstra gode og luftige sett dem til etterheving i ca 45 min.

Pensle bollene med pisket egg for å gi bollene en gylden farge under steking. Stek dem på 250 grader, under og overvarme, i 10 min. Avkjøl på en rist.

INGREDIENSER

	20 porsj.	40 porsj
Smør	75 gr	150 gr
Sukker	½ dl	1 dl
Fersk gjær	50 gr	75 gr
Vann	2 dl	4 dl
Tinemelk Ekstra Lett	2 dl	4 dl
Havregryn, lettkokt	3 dl	6 dl
Hvetemel	7 dl	14 dl
Kardemomme	1-2 ts	3-4 ts
Egg	1 stk	2 stk

INNTEKTSKILDE

Ingrediensene som trengs for å lage ca 40 boller er ca 50 kr. Selger dere boller til 10 kr, betyr dette en fortjeneste på ca 9 kr per stykk.



TIPS

Man kan ha i staver av gulrot, finhakket eple, finhakket kål eller sukkererter for å gjøre wrapsene enda sunnere og smakfulle. Mango er også veldig godt! Du kan godt bytte ut skinken med kalkun, kylling eller laks. NAM!

Wrapsruller

Wraps er i vinden og kjempegodt. Hvorfor ikke servere dette istedenfor pølse? Smart og enkelt!

SLIK GJØR DU

Start med å smøre kremost på hver tortillalefse. Skyll salatbladene godt og fordel salatblader, osteskiver og skinke på hver lefse. Avslutt med å skjære agurk i lange skiver og fyll tortillalefsene.

Rull hver lefse sammen. Vil de ikke holde seg rullet så juks med en tannpirker eller to.

Rull de inn i bakepapir så blir det enkel håndmat!

INGREDIENSER

	20 stk	40 stk
Tortillalefser		
eller potetlomper	20 stk	40 stk
Skivet Lettere Norvegia®	40 stk	80 stk
Skivet påleggsskinke	40 stk	80 stk
Salatblader	40 stk	80 stk
Agurker	2 stk	4 stk
TINE Kremgo®	400 gr	800 gr

INNTEKTSKILDE

Kostnaden for ingredienser er totalt 220 kr for 20 stk som gir en enhetspris per stk på 11 kr. Ved å selge disse for 20 kr tjener du 9 kr pr stk.

Pizzasnurrer

Pizza kan nytes både kald og varm. Ved å bruke ferdig Nå Familiepizzabunn Fullkorn og Spelt er det en lek å lage pizzasnurrer!

INGREDIENSER

15 stk 30 stk

Pizzabunn

Nå Fullkorn og Spelt 1 stk 2 stk

Pizzafyll

Pizzasaus/tomatsaus 2 dl 4 dl

Finhakket løk 1 stk 2 stk

Tørket oregano 1 ts 2 ts

TINE Revet Ost Lettere 200 gr 200 gr

Skivet kyllingfilet 15 stk 30 stk

(eller skinke, kalkun eller pepperoni)

Til pensling og dryss

Sammenvispet egg 1 stk 2 stk

TINE Revet Ost Lettere 4 ss 8 ss

SLIK GJØR DU

Forvarm stekeovnen til 250 °C.

La deigen hvile på kjøkkenbenken i ca 10 minutter. Åpne så pakningen og rull deigen ut på arbeidsbordet. Smør på pizzasaus og dryss ost over. Fordel fyllet over osten.

Trill deigen sammen fra langsiden så det blir en pølse. Er deigen klisset tar du litt mel på fingrene. Skjær biter, omtrent 1 cm brede, med spiss kniv og legg dem på stekebrettet.

Pensle med sammenvispet egg og dryss over revet ost. Stek pizzasnurrerne midt i ovnen til de er gylne, ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

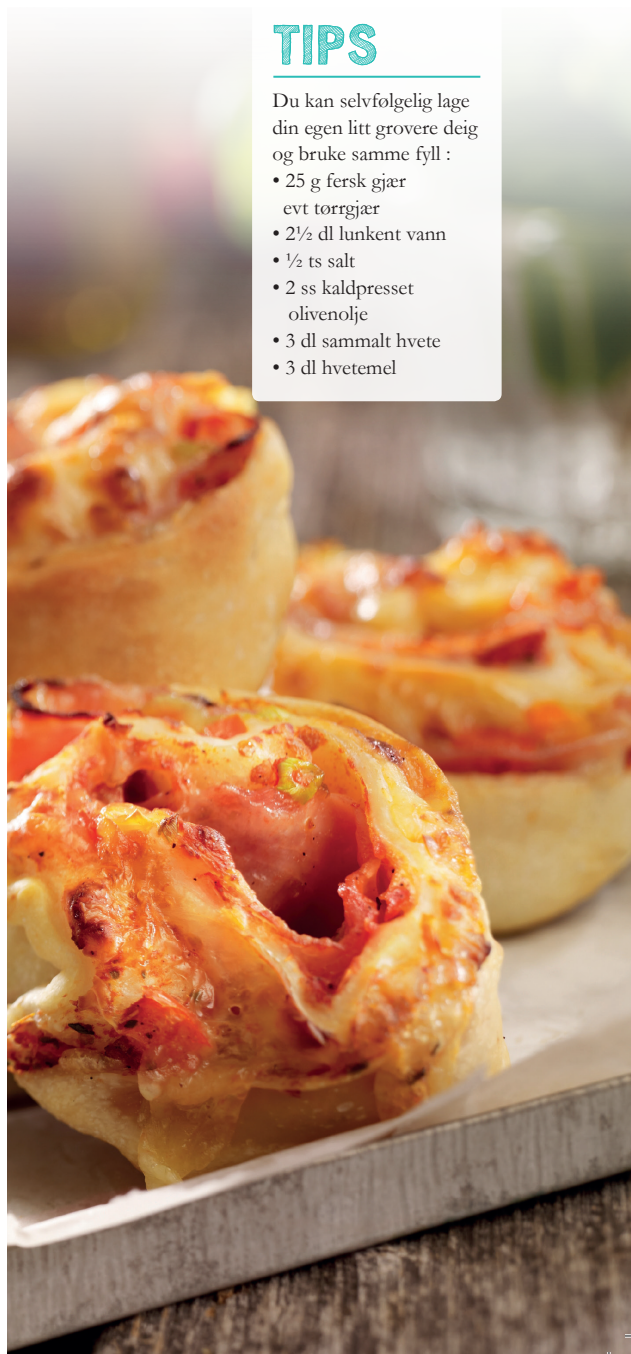
INNETEKSKILDE

Kostnaden for ingredienser er ca 110 kr for 15 stk som gir en enhetspris på ca 7 kr. Selger du de til 15 kr gir det en fortjeneste på 8 kr pr stk.

TIPS

Du kan selvfølgelig lage din egen litt grovere deig og bruke samme fyll :

- 25 g fersk gjær evt tørrgjær
- 2½ dl lunkent vann
- ½ ts salt
- 2 ss kaldpresset olivenolje
- 3 dl sammalt hvete
- 3 dl hvitemel





TIPS

Du kan erstatte TINE Yoghurt med Cultura eller Biola®.

Yoghurt &

Yoghurt med friske bær og kornblanding er en perfekt start på dagen for både store og små. Varier gjerne mellom frisk og tørket frukt eller bær som topping.

SLIK GJØR DU

Ha yoghurt i en gjennomsiktig engangskopp eller i en engangsbolle, og ha på bær og müsli.

INGREDIENSER

	20 porsj.	40 porsj
TINE Yoghurt	2,5 kg	5 kg
Blåbær 125 gr	2 esker	4 esker
Jordbær 125 gr	2 esker	4 esker
Müsli ferdig eller hjemmelaget	10 dl	20 dl



INNTEKTSKILDE

Kostnadene for 20 porsjoner med rikelig bær er ca 200 kr, med en pris på 15 kr per stykk gir dette en fortjeneste på ca 5 kr per solgte enhet.

Kostholdsråd for barn & unge i aktivitet

For at kroppen skal yte sitt beste, er det viktig å gi den riktig påfyll gjennom hele dagen. Hvordan man bruker kroppen og hva man spiser påvirker helsen, humøret og hvordan man presterer i det daglige. Et variert og balansert kosthold med god måltidsrytme gir et godt grunnlag for at hode og kropp skal fungere optimalt.



SPIS SMART 1-2 TIMER FØR TRENING OG KAMP

Et smart måltid før trening gir energi til å trene bedre.

- Grovt brød eller knekkebrød med fisk, kjøtt, ost eller egg
- Kornblanding med frukt/bær og melk/yoghurt
- Havregrøt, kornblandinger eller müsli med frukt/bær
- Middag med potet/pasta/ris
- Smoothie
- Drikk melk, juice eller vann til maten
- Drikk minimum 1/2 liter vann de siste to timer før treningen starter

KOSTRÅD UNDER TRENING OG KAMP

Drikket man for lite under trening klarer verken kropp eller hode å yte sitt beste.

- Drikk under alle treningsøkter, ca. 1-2 dl hvert kvarter

På harde økter over 1 time bør man få i seg litt ekstra energi.

- Spis banan/rosiner i tillegg til vann

KOSTRÅD ETTER TRENING OG KAMP

- Drikk nok etter trening! Særlig på varme dager.

Det er også smart å spise rett etter trening for å få kreftene raskt tilbake.

- Frukt + yoghurt eller smoothie
- Grovt brød eller knekkebrød med fisk, kjøtt, ost eller egg
- Kornblanding med frukt/bær og melk/yoghurt
- Havregrøt med frukt/bær
- Middag med potet/pasta/ris



HUSKELISTE FOR SALGET

- Informer om at det skal selges smart idrettsmat på arrangementet
- Orienter alle som skal bidra på arrangementet om den smarte profilen
- Det man ønsker å selge må være synlig og tilgjengelig
- Tenk over hva som plasseres på disken og i kjøleskapet, spesielt synshøyde for barn
- Trekk frem de smarte alternativene på salgspakatene
- Det som ser mest innbydende ut selger mest
- Dersom godteri ikke er tilgjengelig selger de smarte alternativene bra

LYKKE TIL!



TINE Kundesenter
Ønsker du flere oppskrifter eller har spørsmål om TINE-produkter, gå inn på www.tine.no, kontakt oss på tfs@tine.no eller

