



OSCAR ÖSTBERG TURPUT
 02020 40 40
 0700 10000
 0700 10000
 0700 10000

ÄT SOM EN PT

År 2014 blev Oscar Ö Turput utsedd till Årets PT på Guldhjartet under Fitnessfestivalen. Nu har han släppt sin första kokbok, med recept på träningspassad mat med högt proteininnehåll. Hälsa & Fitness har provlagat!

Oscar Ö Turput vill att maten ska bli en del av din vardag och inte bara en del av ditt liv. Han är PT med 10 års erfarenhet och har hjälpt över 1000 kunder att nå sina mål. Han är också en av de mest kända PT:erna i Sverige. Han har varit PT på Fitnessfestivalen i Göteborg i flera år och har också varit PT på Fitnessfestivalen i Stockholm i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Malmö i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Örebro i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Umeå i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Uppsala i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Västerås i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Örebro i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Umeå i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Uppsala i flera år. Han har också varit PT på Fitnessfestivalen i Västerås i flera år.

OSCAR OM ...

Årets PT

"Det var verkligen ett utmärkt utslag för mig och alla andra som vill bli PT. Det var en stor ära för mig och jag har varit så lycklig över att jag fått denna utmärkelse."

Jämför som personlig tränare

"Jag har alltid varit en aktiv person och nu har jag blivit ännu mer aktiv. Jag vill hjälpa andra att bli som jag och jag vill hjälpa andra att bli som jag."

En egen styrka som PT

"Min styrka är att jag är en PT som hjälper andra att nå sina mål. Jag vill hjälpa andra att bli som jag och jag vill hjälpa andra att bli som jag."



PROTEIN
 Oatmeal gjord med kokosmjölk, frukt och valnötter. Godt och nyttigt. (Receptet finns i boken "Ät som en PT")

RECEPT

PROTEINGRÖT

1 portion

- 1 dl havregryn
- 1 dl mjölk
- 1 dl vatten
- 1 dl proteinpulver
- 1 dl frukt

FÖRSLAG PÅ TOPPING

Mörkt kakao, rökta valnötter och hackade hasselnötter/valnötter

- Koka havregryn, mjölk och vatten i 10 min. När gröten är kokad har du ett god matlagat protein. Du kan också använda andra typer av proteinpulver.
- Skiv och smält upp 100 g smör i en skål. Låt smöret bli lite varmt och smält. Tillsätt sedan gröten och smör. Smält och smaka av.

Recept

KYCKLINGFILE, LIGNROSTADE TOMATER OCH RÖTT KÄRIS

4 portioner

- 1 kycklingfil
- 1 kg röd paprika

1. Förbered kycklingen

Skiv kycklingen i 1 cm tjocka skivor. Smör kycklingen med olja och krydda med salt och peppar. Grilla kycklingen i 10 minuter på 200°C.

2. Förbered tomaterna

Skiv tomaterna i 1 cm tjocka skivor. Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

3. Förbered kärisen

Koka kärisen enligt anvisningarna på förpackningen.

4. Servera

Servera kycklingen, tomaterna och kärisen tillsammans. Smaka av med salt och peppar.

5. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

6. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

7. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

8. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

9. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

10. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

11. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

12. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

13. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

14. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

15. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

16. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

17. Tips

Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.

TIPS



RECEPT: KIDNEVBÖNOR MED ITALIENSK TOMATSÅS OCH ZUCCHINIPASTA

4 portioner

- 1 kg bönor

1. Förbered bönorna

Koka bönorna enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Förbered tomatsoffen

Koka tomatsoffen enligt anvisningarna på förpackningen.

3. Förbered zucchinierna

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

4. Servera

Servera bönorna, tomatsoffen och zucchinierna tillsammans. Smaka av med salt och peppar.

5. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

6. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

7. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

8. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

9. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

10. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

11. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

12. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

13. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

14. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

15. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

16. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

17. Tips

Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.

TILL BEVÄRING
 1 Skiv zucchinierna i 1 cm tjocka skivor. Grilla zucchinierna i 10 minuter på 200°C.
 2 Skiv tomaterna i 1 cm tjocka skivor. Grilla tomaterna i 10 minuter på 200°C.
 3 Koka bönorna enligt anvisningarna på förpackningen.
 4 Servera bönorna, tomatsoffen och zucchinierna tillsammans. Smaka av med salt och peppar.



"Jag vill bevisa för kunden att jag kan flytta dennes målfattning"