



OSCAR ÖZYÜREK TURPUT
02020 44 44
www.oscarfitness.se
Företags, personliga och
gruppklasser, PT och kostplaner
i alla delar av PT

Recept

ÄT SOM EN PT

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

Av Oscar Özyürek Turput
©2015, utgivet av Hälsa & Fitness. Alla rättigheter förbehållna.

Oscar Ö Turput vill att alla ska bli aktiva och ha ett hälsosamt liv. Han är PT och tränare på 22 års erfarenhet och har hjälpt många människor att förbättra sin hälsa och livskvalitet. Han har varit PT i flera år och hjälper människor att nå sina mål. Han är en passionerad tränare och hjälper människor att nå sina mål. Han är en passionerad tränare och hjälper människor att nå sina mål.

OSCAR OM ...

Utmärkelsen Årets PT
"Det var verkligen ett utmärkelse som jag är stolt över. Det betyder mycket för mig och för alla som vill ha ett hälsosamt liv."

Jaktar en personlig tränare
"Jag har alltid varit en aktiv person och jag vill hjälpa andra att bli aktiva. Jag vill hjälpa andra att bli aktiva. Jag vill hjälpa andra att bli aktiva."

En egen styrka som PT
"Min styrka är att jag alltid har en plan. Jag har alltid en plan. Jag har alltid en plan. Jag har alltid en plan. Jag har alltid en plan."



TIPS
Blanda gärna med vegetabilier. Det är viktigt att ha en varierad kost. Det är viktigt att ha en varierad kost. Det är viktigt att ha en varierad kost.

RECEPT

PROTEINGRÖT

- 1 liter havregryn, vatten och smör
1 l av vatten
1 1/2 l mjölk
100 g proteinpulver
100 g frukt
100 g nötter

FÖRSLAG PÅ TOPPING

Mörkt bär, röda bär och frukt, kokosolja, vaniljsocker

Recept

KYCKLINGFILÉ, LIGNROSTADE TOMATER OCH RÖTT KÄRIS

- 4 kycklingfiléer
100 g röd chili
100 g röd paprika
100 g vitlök
100 g vitvinäger
100 g olivolja
100 g salt
100 g peppar
1 portion till 2 pers

1. Skriv upp en 200 g portions delar kyckling och ägg om du vill ha en mer proteinrik kyckling. Koka i 10 minuter. Koka i 10 minuter. Koka i 10 minuter.
2. Koka i 10 minuter. Koka i 10 minuter. Koka i 10 minuter.

TIPS



ÄR DU EN OSKAR PT?
Om du vill bli en Oskar PT är du välkommen att kontakta oss på oscar@oscarfitness.se



RECEPT

DANARSKANNAKA

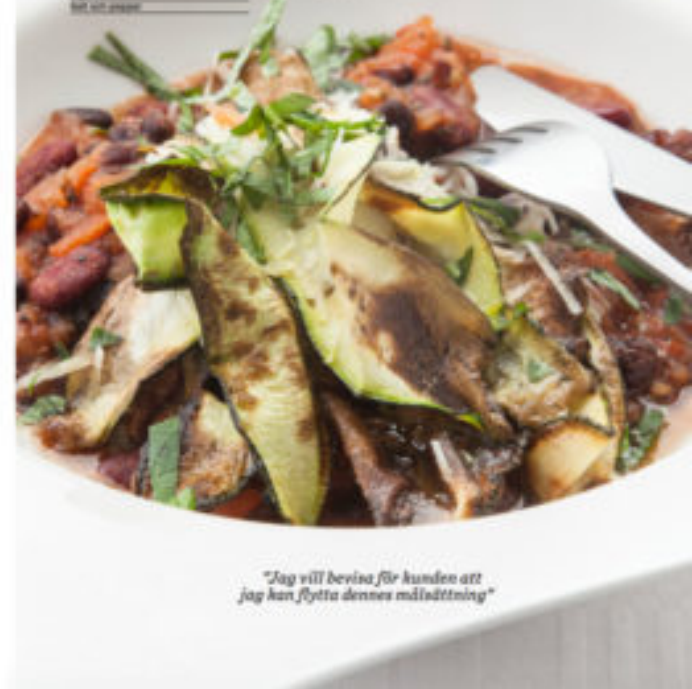
- 1 portion
100 g fisk
100 g fisk
100 g fisk
100 g fisk
100 g fisk

FÖRSLAG PÅ TOPPING

1. Skiv fisk, ägg och matolja
2. Skiv fisk, ägg och matolja

RECIPI: KIDNEYBÖNOR MED ITALIENSK TOMATSÄS OCH ZUCCHINIPASTA

- 1 portion
- TILL BEVÄRING**
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1 portion
1. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter.
2. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter. Skiv zucchini och 10 minuter i 10 minuter.



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