



SMART®

IDRETTSMAT

HVA ER SMART IDRETTSMAT®?

Smart Idrettsmat® er et unikt konsept som gjør det enklere å drive Idrettskiosk og bestille inn mat til arrangementer. Vi tilbyr et bredt utvalg av produkter, smarte verktøy og inspirerende oppskrifter, som sammen kan gi god inntjening!



SOM KUNDE FÅR DU FØLGENDE FORDELER:

- ✓ Produkter fra TINE® og Fjordland
- ✓ Enkel bestilling
- ✓ Direkte levering
- ✓ Inspirerende oppskrifter
- ✓ Gratis utlån av kjøleskap og dispensere





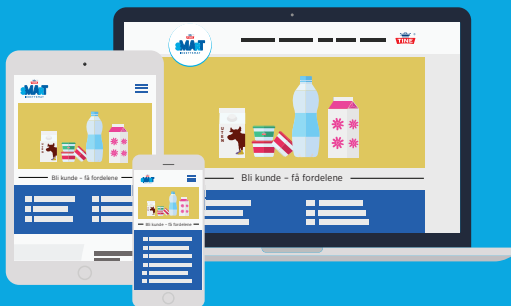
NORGES VOLLEYBALLFORBUND
HAR GJORT KLARE VALG DER SJOKOLADE, KAKER
OG BRUS ER UT, MENS FISK, FRUKT OG SUNN
IDRETTSMAT ER INNE I VARMEN.

"DU VIL IKKE FINNE HVERKEN SJOKOLADE
ELLER BRUS PÅ VÅRE ARRANGEMENTER."

EIRIK SØRDAHL

- Volleyballpresident -

BLI KUNDE OG FÅ FORDELENE



På smartidrettsmat.no kan man enkelt registrere seg som kunde. Det tar ca 1 uke fra vi har mottatt søknaden, til kundenummeret er klart.

KOM I GANG
I DAG!

LÅN KJØLESKAP

Som kunde av TINE® kan du låne et kjøleskap eller dispenser fra oss. Ta kontakt med vårt kundesenter på ks@tine.no så hjelper vi deg!



Høyt kjøleskap

Høyde: 198 cm
Bredde: 59,9 cm
Dybde: 60 cm



Kjøleskap 2-dører

Høyde: 86,5 cm
Bredde: 90 cm
Dybde: 50 cm



Minikjøleskap

Høyde: 86,5 cm
Bredde: 60 cm
Dybde: 50 cm

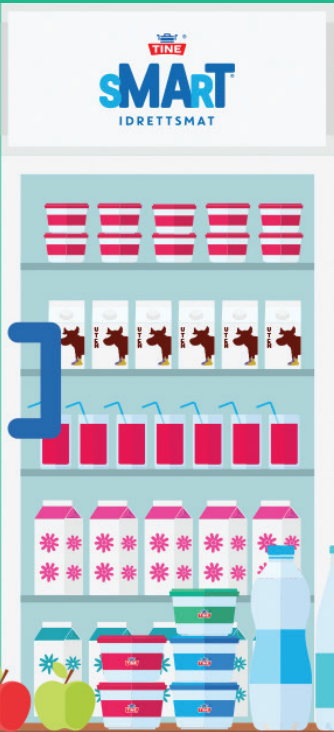


Dispenser

Modell: NN-240
Høyde: 890 cm
Bredde: 240 cm
Dybde: 550 cm

MER VARIERT MATSERVERING

Gjennom Smart Idrettsmat® ønsker TINE® at utvalget av mat og drikke på arrangementer skal bli mer variert. Vi ønsker å gjøre det enklere for både voksne og barn å ta gode valg når sulten melder seg. Ofte er det bare små og enkle grep som skal til for å tilby et større utvalg. På de neste sidene har vi laget en meny etterfulgt av oppskrifter. Lykke til med matserveringen!

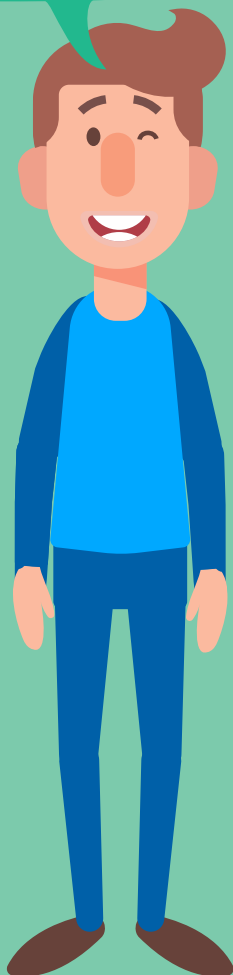


HUSK Å MERKE FOR
ALLERGENER. VI HAR ALLERGI-
LAPPER SOM KAN LASTES
NED PÅ SMARTIDRETTSMAT.NO
UNDER MATERIELL.

JÅ TIL BEDRE
PLANLEGGING
OG MINDRE
MATSVINN!

Et godt planlagt innkjøp reduserer sjansen for matsvinn og er mer økonomisk for klubben. På smartidrettsmat.no kan du beregne mengde du trenger på flere av våre produkter.

HVA VIL DU SERVERE
PÅ DITT IDRETTS-
ARRANGEMENT?



MENY

KALDE RETTER

KJØLESKAPSGRØT

Serveringsklar havregrøt som fordeles i skåler og toppes med bær.

GROV BRØDMAT MED PÅLEGG

Kjøp ferdig oppskåret grovbrød og sett frem pålegget.

GROVE WRAPS MED OST & SKINKE

Wraps er i vinden og er kjempegodt!

PASTASALAT

En pasta salat metter godt.



SØTE FRISTELSER

GROVE VAFLER

Bestill ferdig vaffelmix med 54 % grovhet og tilsett vann!

GROVE BOLLER

Grove boller et fornuftig alternativ til sjokoladekaken.

FRUKTSALAT MED KESAM® VANILJE

En god måte å få i barna frukt på og få brukt opp eventuelt frukt man har til overs.

RASKT PÅFYLL



GO'MORGEN® UTEN

Er et eget mellommåltid.

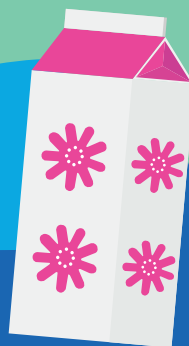
SPRETT® PLUSS YOGHURT

Kjøp inn multipack med yoghurt og gi deltakerne et beger hver.

GO'MORGEN® MÜSLI- OG NØTTEBAR

En kilde til protein.

DRIKKE



LITAGO® UTEN

Laktosefri og helt uten tilsatt sukker. Kan oppbevares romtemperert!

FERDIGLAGET SMOOTHIE

Smoothie i 10 liters kartong, egner seg også som del av et raskt mellommåltid.

LETT TINEMELK® 0,5 % 10 L

Bestill melken i 10 liters kartong og lån dispenser fra TINE®.

KAFFE

TINE® har filtermalt kaffe i ulike størrelser. Husk kaffemelk!

VARME RETTER

RISGRØT

Ferdigkokt grøt av ris og helmelk klar for oppvarming.

LAPSKAUS

Serveringsklar lys lapskaus som kun må varmes. Praktisk når man skal servere mange. NB 3 ukers bestillingsfrist og minste bestilling er 100 kg.

GROVE PIZZASNURRER

Med revet ost og grov pizzabunn fra TINE®, lages disse i en fei.

TOMATSUPPE

Server en rykende fersk tomatsuppe!

IKKE GLEM STØTTE-
APPARATET. DE TRENGER
OGSÅ PÅFYLL GJENNOM
EN LANG OG AKTIV DAG...
PLUSS KAFFE!

Oppskrifter og produkter finner dere på smartidrettsmat.no.



PRØV NYSTEKTE
VAFLER MED TINE LETT-
RØMME ELLER TINE SKIVET
GUDBRANDSDALSOST
LETTERE

GROVE VAFLER

Ingredienser 21stk.

1 pose TINE® Grove vafler
1,2 L vann

Lag grove vafler på ditt arrangement.

Nå har TINE® gjort det enklere å servere Grove vafler på arrangementer. Posen TINE® Grove vafler skal kun blandes med vann og gir ca. 21 plater deilige og smakfulle vafler. Grove vafler fra TINE® har en grovhet på 54 % og er en kilde til kostfiber.

1. Bland posens innhold med 1,2 liter vann
2. Rør til en jevn og glatt røre
3. Stekes i et godt og varmt vaffeljern



DU KAN
BYTTE UT SKINKEN
MED KALKUN,
KYLLING ELLER
LAKS!



GROVE WRAPS MED OST & SKINKE

Ingredienser 20 stk.

400 g TINE Kremgo®
Naturell
20 stk grove tortillalefser
40 stk salatblader
40 skiver Norvegia®
Lettost 16 % fett
40 skiver kjøttpålegg
2 stk agurker

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

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 langeskiver 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!



DISSE
PIZZASNURRENE
EGNER SEG GODT
TIL Å FRYSE



GROVE PIZZASNURRER

Ingredienser 16-20 stk.

1 pakke Nå®
Familiepizzabunn Original
2 dl pizzasaus

Pizzafyll

1 ss finhakket løk
1 stk finhakket hvitløksfedd
1 ts tørket oregano
200 g Revet Jarlsberg®
15 skiver skinke

Pensling og dryss

1 stk sammenvispet egg
4 ss Jarlsberg® Revet

Pizzasnurrer er godt og lett å ta med seg.

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, dryss over ost og fordel ønsket fyll 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 pizzasnurrene midt i ovnen til de er gylne, ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.



TILSETT SKINKE,
KYLLING ELLER
PØLSEBITER FOR
VARIASJON

PASTASALAT

Ingredienser ca. 40 porsjoner

1,5 kg tørr fullkornspasta,
for eksempel skruer
6 ss olivenolje
1,5 kg cherrytomater
8 bokser mais (a 150 g)
3 isbergsalat
900 g sukkererter

Kesamdressing

5 beger kesam original
8 ss sitronsaft
3 ss honning
5 ss ketsjup

Perfekt lunsj i en aktiv hverdag!

Dette er en enkel og barnevennlig pastasalat som lett kan varieres med andre grønnsaker som agurk, paprika, kikerter eller grønne erter.

1. Kok pasta etter anvisning på pakningen. Hell av vannet og vend inn olivenolje. Avkjøl.
2. Del cherrytomater i to (om ønskelig), la maisen renne av seg og riv salat i mindre biter. Vend med kokt pasta og sukkererter.
3. Pisk sammen kesam, sitronsaft, honning og ketsjup til en dressing. Server pastasalat med kesamdressing.



VISSTE DU AT
BOLLER OFTE INNEHOLDER
20 % TILSATT SUKKER.
DISSE HAR 13 %.

GROVE BOLLER

Ingredienser 40 stk

150 g TINE Meierismør
1 dl sukker
75 g fersk gjær
4 dl vann
4 dl Tinemelk® Lettmelk
0,7 % fett
6 dl havregryn, lettkokt
14 dl hvetemel
4 ts kardemomme
2 stk pisket egg

Sett ovnen på 250 °C

Dette er et godt alternativ til sjokoladekaka!

Bland vannet med halvparten av mengden melk og tilsett havregryn. La svelle i 20 minutter. Smelt smør og tilsett resten av melken. Når melkeblanding er fingervarm smuldrer du gjæren i blandingen og rører godt. Rør det sammen med havregrynene og tilsett kardemomme, sukker og mel, med unntak av 1/2 dl.

Elt deigen godt (tilsett eventuelt det resterende melet, om nødvendig). La deigen heve på et lunt sted i 60-90 min. Del så deigen i to og rull til to pølser. Skjær de i 20 biter hver, og rull til boller. For å gjøre de ekstra luftige boller- etterhev i ca. 45 min.

Pensle bollene med egg for en gyllen overflate. Stek på 250 °C, under og overvarme, i 10 min. Avkjøl på rist.



PIANO®
VANILJESAU[®] UTEN
ELLER KESAM[®] LIME
SMAKER OGSÅ NYDELIG
TIL EN GOD FRUKT-
SALAT

FRUKTSALAT

Ingredienser 16 posjoner

4 stk mangoer
8 stk appelsiner
4 stk granatepler
4 dl valnøtter
8 dl Kesam[®] Vanilje

En frisk fruktsalat er fargerik og god!

Skrell og skjær mango og appelsin i pene jevne biter. Slå ut kjernene av granateple.

Bland frukt og nøtter sammen, og fordel fruktsalaten i porsjonsglass. Server med Kesam[®].



KJØP FERDIG
SKIVET LETT NORVEGIA®
FRA TINE®. FERDIG
OPPSKÅRET BRØD
OG STEK DE
I OVNE.

GROVE OSTESMØRBRØD

Ingredienser 16 stk.

32 skiver grovbrød
4 ss TINE Meierismør
32 skiver Norvegia® Lettost
16% fett
16 skiver kalkunskinke

Perfekt mat for de som er i farta, på dugnad, og et supert alternativ i idrettskiosken.

Finn frem et toastjern eller sett ovnen på 200 °C.

Smør brødskivene med smør. Legg på ost, skinke og legg en brødskive på toppen.

Toast eller stek midt i ovn i ca. 10 minutter eller til osten er smeltet og brødet er sprøtt.



DENNE KAN ENKELT
LAGES GLUTENFRI VED
Å BENYTTE GLUTENFRI
HAVREGRYN

KJØLESKAPSGRØT

Ingredienser 20 posjoner

6 ½ dl lettkokte havregryn
6 ½ dl Tinemelk® Lettmelk
1,2 % fett
3 dl Kesam® Vanilje Mager

Topping

5 dl bær
10 ss müsli eller granola

En enkel og god kald grøt som lager seg selv over natten!

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 Kesam® Vanilje eller yoghurt for litt ekstra smak. Spe med mer melk, hvis grøten er for fast.

Grøten porsjoneres og serveres i for eksempel engangskopper, ca. 2/3 grøt i hver kopp. Topp grøten med litt müsli og noen bær.



SMARTE MAT & DRIKKE TIPS



For at kroppen skal yte sitt beste, er det viktig å gi den riktig påfyll gjennom hele dagen.

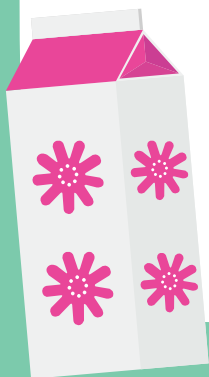
Spis et måltid 2-3 timer før trening og kamp:

- 2 til 3 brødskeer med ost og kjøttpålegg + et glass melk eller juice
- Kornblanding med lettmelk og frukt
- Havregrøt med lettmelk og et glass juice

**Litt sulten før du skal trene?
Spis et lite måltid 1 time før
trening.**

- Frukt eller fruktsalat med yoghurt
- Fruktsmoothie eller drikkeyoghurt

Drikk litt ekstra, helst vann, noen timer før trening. Spis og drikk riktig under trening og kamp.



**Det anbefales å fylle på
med drikke under økter som
varer mer enn 30 minutter.**

- Husk å drikke på alle treningsøkter, før du blir tørst
- Det holder å drikke vann hvis treningsøkten varer 1 time eller kortere
- Under harde treningsøkter som varer lenger enn 1 time, kan du i tillegg spise en banan, litt rosiner eller drikke svak saft/sportsdrikk

SPIS OG DRIKK RIKTIG ETTER TRENING



Spis og drikk riktig etter trening

Går det lang tid mellom trening og neste måltid, kan du bli veldig sulten og kroppen går på «sparebluss». Det er viktig med riktig påfyll også etter trening. Noen tips til hva du kan ha med i bagen:

- Brødskeer med ost eller kjøttpålegg
- Yoghurt, eventuelt med litt korn/müsli
- Juice
- Melk eller sjokolademelk som tåler oppbevaring i romtemperatur

Pakk det inn i et håndkle før du legger det i bagen så holder det seg bedre kjølig.

GODE TIPS TIL FORELDRE



Som foresatt er man ansvarlig for maten barna spiser hjemme og det er også der man lager og former de gode kostholdsvanene. Skal ditt barn delta på et idrettsarrangement i år, prøv å huske dette:

- Lag en god og smakfull frokost
- Lag matpakke til lunsj, om det ikke serveres mat på arrangementet
- Send med et mellommåltid, gjerne en frukt
- Send med en drikkeflaske fylt med vann
- Ta med klær etter værforholdene
- Husk solkrem om sommeren og refleks på vinteren

SMARTE IDRETTSPRODUKTER

190 g x 10



YT® PROTEINPUDDING SJOKOLADE

YT® Proteinpudding Sjokolade er et smakfullt lite måltid med mye proteiner som passer utmerket i forbindelse med trening.

D-pak.: 10
EPD-nr.: 4936555
Varenr.: 6184



330 ml x 10



LITAGO® UTEN SJOKOLADEMELK

Litago® UTEN er en mild sjokolademelk som er helt uten tilsatt sukker eller søtstoff. 100 % Litago® og akkurat likego' som du er vant til!

D-pak.: 10
EPD-nr.: 4503645
Varenr.: 5561



1050 g x 8



GROVE VAFLER

Gjør det enda enklere å servere grove vafler på ditt arrangement. Alt du trenger er å tilsette vann! Basen er laget på sammalt hvetemel og er en kilde til kostfiber. Vaflene er 54 % grove. En pose gir litt over 20 smakfulle og gode vafler.

D-pak.: 8
EPD-nr.: 4981205
Varenr.: 6137



2,5 kg x 2



LYS LAPSKAUS

Lapskausen er helt spesiell i norsk mattradisjon. En klassiker og en bestselger som både metter og varmer. Den består av saltet og røkt svinekjøtt med det beste naturen gir oss av norske rotgrønnsaker.

D-pak.: 2
EPD-nr.: 4785044
Varenr.: 8710



2 kg x 4



FJORDLAND HAVREGRØT

Normalt lages havregrøt på valsede gryn. Fjordlands kokker har isteden kuttet hele havrekorn og kokt grøten på melk. Når kornene ikke vales kommer den gode, opprinnelige og nøtteaktige havresmaken godt frem.

D-pak.: 4
EPD-nr.: 2935641
Varenr.: 8077



1000 g x 6



BOKS® KAFFE FILTERMALT

BOKS® Kaffe er satt samme av 100 % arabicabønner fra Sør-Amerika og Indonesia. Den produseres i Norge og passer perfekt til den norske kaffesmaken.

D-pak.: 6
EPD-nr.: 4732798
Varenr.: 5608



SMARTE IDRETTSPRODUKTER

15 g x 200


TINE® GUDBRANDSDALSOST KUVERT

TINE® Gudbrandsdalsost er den originale brunosten, med historie helt tilbake til 1863. Osten er laget av en blanding av ku- og geitemelk. Smaken er rund, fyldig og karamellaktig.

D-pak.: 1
EPDnr: 489757
Varenr.: 2866

15 g x 2 x 100


NORVEGIA® 27 % KUVERT

Norvegia® er en klassiker i norske kjøleskap, og Norges mest spiste ost. Alle har et forhold til den milde gode smaken av Norvegia®. Norvegia® Original har en mild og rund smak som "alle liker til alt".

D-pak.: 1
EPDnr: 790337
Varenr.: 1493



2,5 kg x 1


TINE® YOGHURT VANILJE

TINE® Yoghurt Vanilje inneholder ekte vanilje og vaniljefrø. Yoghurten passer til frokost, lunsj og kvelds, eller bare som et mellommåltid når man trenger litt ekstra påfyll.

D-pak.: 1
EPDnr.: 2392504
Varenr.: 86



65 g x 12


YT® RESTITUSJONSBAR SJOKOLADE/BANAN

YTs proteinrike restitusjonsbar passer godt som et påfyll etter trening og konkurranser. Den egner seg godt som et restitusjonsmåltid i kombinasjon med væskepåfyll etter trening.

D-pak.: 12
EPDnr.: 2941763
Varenr.: 4576

10 l x 1


SUNNIVA SMOOTHIE RØD

B.i.b slim 10 liter. Rød smoothie er laget av jordbær, ananas og banan og fungerer som en deilig mellommåltidsdrikk. Smoothien inneholder frukter og bær og er uten tilsatt sukker – kun naturlig sukker fra frukten.

D-pak.: 1
EPDnr.: 4804373
Varenr.: 5974



10 l x 1


TINEMELK® LETTMELK 0,7 %

B.i.b slim 10 liter. Tinemelk® Lettmelk 0,7 % fett er beriket med vitamin D. Som en del av et variert kosthold bidrar vitamin D til å ta opp kalsium i kroppen.

D-pak.: 1
EPDnr.: 1401348
Varenr.: 253





Gi næring til
drømmene[®]