

“ Tidligere hadde jeg en tendens til å legge på meg i opptreningsfasen og i rolige perioder, men det skjer ikke nå – jeg går heller litt ned i vekt. Veien tilbake etter skader er lettere, jeg restituerer meg raskere mellom harde treninger og kamper, og har mer stabile prestasjoner.

ALEXANDER AAS, KAPTEIN PÅ STRØMSGODSET

“ Alfor ofte spises bananer eller energisjokolader, eller det drikkes en karbohydratrik drikk rett før trening. Er du en av dem som gjør dette, skal du vite at den påfølgende treningen kan bli langt mindre effektiv enn den kunne vært.

“ Når man snakker om toppidrett og kosthold tar det ikke lang tid før glykogenlagre er et tema. Den vanlige oppfatningen er at glykogen ikke bare er viktig, men at glykogenlagrene bør være så store som mulig. Store glykogenlagre kan vise seg å være negativt for mange idrettsutøvere. Overfylte lagre av glykogen er unaturlig og vil kunne forstyrre prestasjonene på sikt, og kunne bidra til mer skader og sykdom.

KENN HALLSTENSEN, TRENINGS- OG ERNÆRINGSEKSPERT

“ Det ernæringsfysiologen anbefalte meg var å velge de magreste melkeproduktene, spise salat til måltidene for å oppnå metthetsfølelse, spise godteri toppen én gang i uken, samt få i meg mindre energi enn den jeg forbruker. I stedet for å følge de rådene jeg fikk, valgte jeg faktisk å gjøre det motsatte.

“ OL-gull! Jeg vet ikke om jeg har fattet det fullt ut enda. OL-gull med en oppladning på egg og bacon er enda mer ufattelig.

“ I følge de bøkene jeg har lest, skal det være umulig å utføre en slik prestasjon uten å være full av karbohydrater.

BJÖRN FERRY, OL-VINNER OG SKISKYTTER

FORORD

November 2010 dro jeg på bryllupsreise til Maldivene, og med i bagasjen hadde jeg to–tre bøker skrevet av LCHF-forkjemperne og legene Sofie Hexeberg og Annika Dahlqvist. Som mange andre var jeg blitt inspirert av dette ”nye” kostholdet, og i og med at Strømsgodset og Odd Grenland hadde positive erfaringer, ville jeg vite mer. Det endte med at jeg og min kone Caroline la om kostholdet vårt fra høykarbo til høyfett i desember 2010. Tidspunktet passet perfekt treningsmessig, da vi hadde eget opplegg helt frem til begynnelsen av januar. Jeg slapp derfor å være bekymret for lite energi på fellestreningene.

Produkter som lettrømme, Vita hjertego, brød, pasta og ris, ble byttet ut med sunnere og bedre varer som seterrømme, ekte meierismør, blomkålpuré, fløte og helmelk. De første ukene følte jeg meg ganske fin – jeg var lenger mett og maten var GOD – men jeg manglet den siste lille gnisten, både i hverdagslivet og i egentreningen. Caroline hadde også litt problemer med det høye fettinntaket, og tok det derfor litt gradvis. Likevel var jeg ganske overbevist om at dette kom til å endre seg når jeg startet fellestreningen med laget i januar. Julen kom, og forløp veldig greit. Julematen er faktisk ypperlig LCHF-mat og gikk derfor ned på høykant – som alltid. Potetene ble derimot utelatt, men det gjorde ingenting for da ble det mer plass til svineribben.

Etter at treningen startet opp i januar, merket jeg fort at kroppen hadde vendt seg til det høye fettinntaket. Jeg hadde ingen problemer med å prestere på lik linje som tidligere, i tillegg merket jeg et økt overskudd på ettermiddagsøktene og utover kvelden generelt. Jeg har tidligere hatt en lei tendens til å sove et par timer på sofaen etter middag, men dette har kun skjedd to–tre ganger siden jeg la om kostholdet. Det som likevel imponerte meg mest var energien og overskuddet jeg hadde de dagene med to treningsøkter. Tidligere har jeg følt meg tom og litt energiløs, men opplevel-

sen nå var det totalt motsatte. Som et resultat av dette økte jeg den totale treningsmengden, noe som gjorde at jeg kom raskere tilbake i form (jeg hadde gått skadet siden sesongslutt). Da vi startet opp med treningskamper, merket jeg også at restitusjonstiden etter kamp var betydelig kortere enn før. Jeg passet på å få i meg masse fett før og etter kamp, i tillegg til en litt større – men likevel moderat karbohydratmengde.

Hjemme hos oss er vi såpass fornøyd med LCHF-kostholdet at Caroline, som opplever en stor etterspørsel etter lavkarbo-oppskrifter på bloggen sin (fotballfrue.no), har startet arbeidet med å gi ut en LCHF-kokebok i samarbeid med Forlaget Lille Måne. Planen er at den skal være klar for salg i løpet av mars 2012.

I mellomtiden ser jeg frem til å lese denne boken i ny norsk utgave. Björn Ferry har på mange måter vært den største motivasjonskilden for meg når det gjelder å legge om til LCHF. Og ekspertisen, tipsene og alle oppskriftene vil hjelpe deg med å perfektionere ditt kosthold, din trening og dine resultater.

Lykke til!

LARS-KRISTIAN ERIKSEN,
ELITESERIESPILLER FOR ODD GRENLAND (F.O.M. 01.01.2012)



LARS-KRISTIAN OG CAROLINE PÅ SOPPTUR.

FERRY FOOD

TRENINGSSUKSESS MED LAVKARBO

BJÖRN FERRY & CATHRINE SCHÜCK
MED KENN HALLSTENSEN
OVERSATT AV GRETE HELENE MOEN





«JEG HAR ALLTID LIKT Å SPISE!»

At jeg en dag skulle gi ut en kokebok, var det nok ikke mange som ville ha gjettet etter å ha sett meg i aksjon i heimkunnskapstimene på skolen. Jeg har aldri hatt noen særlig interesse for matlaging. Men jeg har alltid likt å spise!

De som er interessert i idrett vet at noen sekunder til eller fra ofte spiller en helt avgjørende rolle for sluttresultatet. Det er derfor man ofte hører idrettsfolk snakke om detaljer som kan bety forskjellen på suksess og fiasko. File stavspissene, flytte bindingen noen millimeter og så videre.

Men hvis det skal være noe poeng i å lete etter detaljer, må man først gjøre de grunnleggende tingene riktig. For en som driver med kondisjonsidrett, handler det om å trene to økter daglig året rundt, innta like mye energi som man bruker, og sove godt om nettene. Når man har gjort dette i ti år, har man kommet veldig nær sin maksimale fysiske kapasitet.

Våren 2009 hadde jeg kommet dit. Kanskje allerede i 2007, uten at jeg visste om det. For å utvikle meg videre, ble jeg nødt til å begynne å jobbe mer med detaljene.

I denne boken skal jeg ved hjelp av ord og bilder fortelle hva jeg spiser, hvorfor jeg la om kostholdet og hvordan jeg har opplevd det.

^ < JEG OG MIN BROR MATHIAS 1984

< 10 MÅNEDER OG GLAD I MAT!





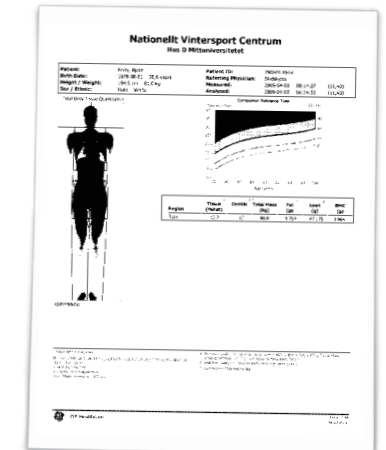
STERK OG LETT

Vi på landslaget gjennomgår årlig såkalte fysiske tester. DXA-testen er en av dem. Den går ut på at man skanner kroppen i et røntgenlignende apparat og får vite hvor stor andel av kroppsmassen som består av henholdsvis fett, muskler og skjelett.

Som kondisjonsidrettsutøver er det ytterst viktig å være sterk og lett. Noen ekstra kilo gjør det mye mer slitsomt å komme seg opp de lange og bratte oppoverbakene. Den som derimot har for lite muskelmasse, får problemer med å generere den kraften og maksimalfarten som kreves for å vinne i dag. Det er altså viktig å forsøke å optimere kroppssammensetningen.

Jeg er 194 cm høy og pleier å veie 81 kilo om vinteren. Da er man slank. Trass i dette er jeg sterk – jeg har 115 kilo som personlig rekord i benkpress. Da jeg fikk svaret på DXA-testen, viste det seg imidlertid at jeg var for fet!

Cirka 13 prosent av kroppsvekten min besto av fett. Det er ikke en spesielt høy verdi, men ikke lav heller. Ekspertene sier at det ikke utgjør noen fare å gå ned til 8 eller 9 prosent, men at man ikke bør gå under 8 prosent. Da blir man overømfintlig for kulde, mer utsatt for skader og pådrar seg lettere sykdommer.



Jeg burde altså kunne gå ned 2–3 kilo uten større risiko. Det høres ikke mye ut, men på elitenivå er det en hel del. Geværet mitt veier knappe 4 kilo. Alle skiskyttere filer vekk flest mulig gram på geværet for å slippe å slepe på noe unødig. 2–3 kilo utgjør derfor en forskjell.

Som sagt, så gjort. Men hvordan skulle jeg gå frem for å lykkes? Hvordan skulle jeg gå ned 2–3 kilo uten å tape muskelmasse? Hvis man spiser for lite og samtidig trener 5 timer daglig, er det en stor fare for at man bare mister muskelmasse.

Jeg rådspurte ernæringsfysiologen vår, og hun var enig i at jeg kunne gå ned noen kilo uten risiko. Det hun anbefalte meg var å velge de magreste melkeproduktene, spise salat til måltidene for å oppnå metthetsfølelse, spise godterier toppen én gang i uken, samt få i meg mindre energi enn den jeg forbruker. Det var lettest å få til hvis man reduserte fettinntaket, sa hun.

Å gå ned i vekt ved å følge ovennevnte regler høres enkelt ut, men er utrolig vanskelig i lengden, så lenge man har karbohydrater som hovedenergikilde. Det vet alle som har prøvd å gå ned i vekt noen gang.

I stedet for å følge de rådene jeg fikk, valgte jeg faktisk å gjøre det motsatte. Jeg hadde tidligere lest triatleten Jonas Coltings bok *Jag vill ju bara se bra ut naken*. Han er dypt skeptisk til de svenske skiløpernes karbohydratrike matvaner.

Min eldste bror Anders hadde også påpekt for meg at han trodde på en kost som baserte seg mer på fett. Anders gikk over til en kost med høyt fettinnhold for å øke sjansene for å bli frisk fra kreften som hadde rammet ham. Kreftceller er avhengige av sukker for å overleve, og ved å redusere karbohydratinntaket drastisk, gjør man livet vanskeligere for dem. Jeg lyttet med det ene øret, men trodde ikke at dette var noe som ville passe meg.

En dag i juni 2009 stakk min stålarmede kone Heidi boken *I stället för doping* av Frank Nilsson i hånden min. Den presenterte et alternativ til karbohydratoppladning: Den såkalte steinalderkosten. Jeg begynte å lese boken da vi var på treningsleir i de franske Alpene i begynnelsen av juli 2009, og litt etter litt ble jeg mer overbevist

og lysten på å legge om kosten. Hva han tok til orde for? Jo, han sa: Spis det som mennesket er tilpasset til gjennom evolusjonen, spis naturlige produkter. Spis fett, forbrenn fett. I samme slengen leste jeg *Den hemlige kocken* av Mats-Eric Nilsson, om tilsetningsstoffene i maten.

Da jeg kom hjem fra leiren, gikk jeg inn på kjøkkenet og kastet sportsdrikkene, energibarene, pastaen, risen, lettmarginen og den hvite giften: sukkeret. I stedet ble kjøleskap og fryser fylt med egg, elg, smør, fløte, usukrede bær, massevis av nøtter, fet ost, avokado, laks, regnbueørret, gjedde, brokkoli og bacon. I så stor grad som mulig var maten økologisk og Krav-merket, uten en masse e-nummere og tilsetningsstoffer.

Jeg sa ingenting, verken til treneren min, Wolfgang Pichler, eller til de andre på laget. Jeg ville teste dette, selv om det bare var syv måneder igjen til OL.



LAVKARBO OG TRENING I TEORI OG PRAKSIS



SKREVET AV KENN HALLSTENSEN



MINDRE KARBOHYDRATER – BEDRE FOTBALL: SUKSESSHISTORIEN OM ODD GRENLAND OG STRØMSGODSET

I fotballklubbene Strømsgodset og Odd Grenland får kosthold stor oppmerksomhet. Etter at spillerne gikk over til høyfettkosthold med lite karbohydrater, har lagene oppnådd bemerkelsesverdige gode resultater rent fysisk, og har rykket raskt oppover på listene. Faktisk møtte lagene hverandre i semifinalen i cupen i 2010.

Fotball er inne i en rivende utvikling hvor det kreves stadig mer ekstreme fysiske ferdigheter. Da holder det ikke med trening alene. Tidligere kunne til dels overvektige og langsomme spillere slippe unna hvis de hadde et ”godt fotballhode”, men nå må spillerne være på topp på alle områder.

Både i fotballklubber som satser på høyt nivå og blant vanlige fotballspillere er det større fokus på ”24-timersutøveren” enn noen gang før. Det er stadig mindre som skiller de beste, noe som betyr at det av og til kan være tilfeldig hvem som lykkes. Spillerne på Strømsgodset og Odd Grenland har forstått at både kosthold og restitusjon er viktig for å nå toppen.



STRØMSGODSET

Foran 2006-sesongen var Strømsgodset i Adecco-ligaen (nest øverste divisjon), men bestemte seg da for å bli en Tippeligaklubb på øvre halvdel av tabellen. I den anledningen forsto trenerne at en forholdsvis liten klubb var nødt til å være god på det meste som kunne påvirke resultatene på fotballbanen.

Det er alltid noe nytt å lære innen treningsteknikker og spillestil, men det største

forbedringspotensialet lå utenfor treningsfeltet. Jeg har fungert som kostholdsveileder for klubben siden begynnelsen av januar 2006. Etter et par innledende møter ble trenergruppen og undertegnede enige om å innføre en gradvis kostholdsomlegging med stadig mindre karbohydrater.

Et slikt kostholdsopplegg har trolig aldri vært gjennomført for et helt fotballag på toppnivå noe sted i verden. 25 spillere skulle følges opp både individuelt og i gruppe. Ikke bare skulle vi forsvare oss mot gamle myter om mat og ernæring, som vi garantert ville bli møtt med, men fra tidligere erfaringer visste vi også at det var behov for en god del individuelle tilpasninger. Hovedprinsippene lå fast, men mye av veien ble til mens vi gikk.

KOSTHOLDSOMLEGGING

En uke etter oppstart viste matinntakstester at gjennomsnittlig energifordeling (E%) i kostholdet var ca. 18 % protein, 34 % fett og 48 % karbohydrat. En misforståelse resulterte i at vi utelot sportsdrikkene i mange av spillernes registreringer. Noen spillere hadde trolig begynt kostholdsomleggingen etter et innledende foredrag om kosthold uken i forveien, slik at karbohydratinntaket trolig var en del høyere og fettandelen tilsvarende lavere før den første matregistreringen.

Seks måneder senere, da alle misforståelser var ryddet av veien og spillerne hadde begynt å bruke digitale vekter for å veie maten under den tre dager lange matregistreringen, var fordelingen snudd på hodet: Fett utgjorde nå ca. 50 E%, og det skulle bli enda bedre. Fra 2008 har fettandelen ligget på over 60 E%, og vi har sluttet med karbohydratrike sportsdrikker i forbindelse med trening.

TESTING

En viktig forutsetning for at undertegnede skulle ta jobben med å hjelpe Strømsgodset til et sunnere og mer prestasjonsfremmende kosthold, var at det ble gjennomført

objektive tester i form av utvidede og avanserte blodprøver og forbrenningstester (måling av RQ eller respiratorisk kvotient), i tillegg til veiing og måling av fettprosent.

Vi målte også maksimalt oksygenopptak (VO₂max) og utførte andre fysiske tester i tillegg til at vi førte statistikk over skader og sykdom. I en populær fotballklubb på dette nivået vil det alltid være mange med sterke meninger. Derfor ønsket vi å være føre var og ha mest mulig dokumentasjon fra første stund. Resultatene har vært oppsiktsvekkende og til dels unike.



KLAR FOR TEORI?

KARBOHYDRATER ELLER FETT FOR IDRETTSUTØVERE?

Store glykogenlagre kan vise seg å være negativt for mange idrettsutøvere. Overfylte lagre av glykogen er unaturlig og vil kunne forstyrre prestasjonene på sikt, og kunne bidra til mer skader og sykdom.

Når man snakker om toppidrett og kosthold tar det ikke lang tid før glykogenlagre er et tema. Den vanlige oppfatningen er at glykogen ikke bare er viktig, men at glykogenlagrene bør være så store som mulig. Dette er bygget på mytene om at karbohydrater er idrettsutøvers hovedenergikilde, og at fett fungerer som et annenrangs energisubstrat. Ikke bare kan dette være feil, men slike holdninger kan også bidra til at mange idrettsutøvere aldri når sin maksimale yteevne, at de gir seg tidlig med

toppidrett eller at immunforsvaret og restitusjonen ikke er så bra som det kunne vært.

BEST MULIGE GLYKOGENLAGRE – IKKE STØRST MULIGE

I mange idrettsmiljøer er det vanlig å spise mye karbohydratholdige matvarer, og sportsdrikker og andre slags energidrikker er populære. Det har vært kjent i minst 45 år at et karbohydrat-rikt kosthold gir større glykogenlagre¹ (et karbohydratsubstrat i muskler og lever), men dette er ikke ensbetydende med bedre prestasjoner på idrettsbanen^{2,3}. Selv om lave glykogenlagre kan være en begrensende faktor for idrettsutøvere⁴, er ikke løsningen å fylle på med mest mulig karbohydrater og glykogen.

Denne strategien vil gi forholdsvis store og ugunstige svingninger i blodsukker- og hormonbalansen, som videre vil kunne gi dårligere søvnkvalitet^{5,6}, nedsatt restitusjon⁷, større sjanse for skader^{8,9}, sykdom^{10,11} og dårligere fysiske og psykiske^{12,13} prestasjoner (se lenger frem i kapittelet). I stedet for størst mulige glykogenlagre bør man heller konsentrere seg om best mulige glykogenlagre.

Animalsk fett er en foretrukket energikilde for størstedelen av kroppen, inkludert musklene¹⁴. Fett, spesielt naturlig mettet fett, inneholder stabile fettsyrer, som forholdsvis enkelt kan gjøres om til energi for muskelcellene¹⁵. Ved å øke inntaket av fett i kostholdet på bekostning av karbohydrater, vil behovet både for protein og energi kunne bli mindre¹⁶. En fettadaptert kropp trenger ikke å omdanne mye proteiner til glukose (blodsukker)¹⁷, og de reduserte mengdene som behøves, kan i større grad dekkes av glyseroldelen fra nedbrytningen av fett (triglyserider) til energi (se faktaboks).

ANDRE REGLER I FORBINDELSE MED TRENING

Mange toppidrettsutøvere trener 10–12 økter i uken, og disse kan muligens ha nytte av spesielle ernæringsstrategier under og etter

harde treninger og konkurranser. Det handler i første rekke om å innta lettfordøyelige energisubstrater i form av ekstra karbohydrater og proteiner, men også spesielle fettsyrer. Det er i så tilfellet viktig å differensiere mellom det generelle kostholdet, og det som skjer i forbindelse med den intensive aktiviteten. Målsetningen er å få i pose og sekk, der de arbeidende musklene klarer å bruke både fett og glukose til å produsere cellenes virkelige energi, ATP (adenosintrifosfat). Siden det er svært lite forskning på karbohydratbehovet for idrettsutøvere som er fetttilpasset, er det vanskelig å si hva som er rett mengde. Det er viktig ikke å bruke for mye karbohydrater slik at insulinutskillelsen blir for stor. Det vil i så fall begrense tilgangen til fettdepotene, gjøre musklene mer avhengig av glykogenlagrene og kunne føre til

.....
TRIGLYSERIDER = FETT Fettdepotene i kroppen består for det meste av triglyserider, som er bygd opp av en glyseroldel og tre frie fettsyrer. Når triglyseridene blir frigitt ut i blodbanene, skilles fettsyrene og glyserol. Fettsyrene blir enten fraktet til og deretter omdannet direkte til energi i de ulike cellene, eller de blir ført til leveren og brutt ned til ketonlegemer, som i stor grad kan overta som energisubstrat i ellers glukoseavhengig vev. Fettsyrer kan ikke omdannes til glukose, men leveren kan forholdsvis enkelt omdanne glyserolmolekylet til glukose. Der kan det enten lagres som glykogen, omdannes til fett eller fraktes med blodet til andre vev.
.....

at de går fortere tomme. Ulikheter fra utøver til utøver, både med hensyn til gener og alder, gjør dette enda mer problematisk. For eksempel har unge spillere muligens en spesielt god evne til å bruke fett som energisubstrat¹⁸.

Under trening er insulinfølsomheten forbedret, noe som betyr at behovet for innlagingshormonet insulin til å frakte glukose (blodsukker) inn i muskelcellene, er redusert. Glukosetransporten til musklene skjer gjennom et spesielt insulinregulert protein, kalt GLUT4¹⁹. Fysisk aktivitet fører forståelig nok til økt aktivitet av GLUT4, men det ser også ut til at arbeidende muskler har en aktiverende effekt av GLUT4 uavhengig av insulin²⁰. Dette sammen med at vi evolusjonært sannsynligvis ikke er tilpasset intensiv toppidrett²¹ – i alle fall i et langtidsperspektiv – åpner muligheten for at man kan ha nytte av ekstra inntak av karbohydrater under og rett etter hard, intensiv og langvarig trening. Innblanding av lettfordøyelig protein kan være ekstra nyttig^{22,23}. Studier antyder at dette vil påskynde proteinsyntesen og restitusjonen etter harde, intensive treningsøkter, samtidig som det kan redusere utskillelsen av det nedbrytende stresshormonet kortisol, som er vanlig etter slike treninger^{24,25}. Spørsmålet er likevel om

den reduserte kortisoleffekten er ønskelig, da nedbrytning av muskelvev er viktig for å kunne bygge de samme musklene sterkere og mer effektive. Mosjonister som trener rolig eller moderat, og mindre enn tre–fire dager i uken, har mindre nytte av et tilskudd av ekstra proteiner og karbohydrater.

STORE GLYKOGENLAGRE ER UNATURLIG

Glykogen kan sammenliknes med lystgass eller flybensin – det bidrar til at man klarer å hoppe, løpe eller arbeide med spesielt høy intensitet. Imidlertid er effektene kortvarige, da glykogenlagrene både er forholdsvis små og glukosestoffskiftet kan bidra til større konsentrasjoner av laktat (melkesyre) enn hva muskelcellene klarer å håndtere. Evolusjonært har våre spreke urforfedre utviklet behov for ekstra energi for eksempel under intensiv jakt og flukt, eller i kamp med rovdyr eller fiendtligstilte frender. Behovet har vært begrenset, som både kan ses gjennom at glykogenlagrene vanligvis bare er på 300–400 g og at urbefolkninger er kjent for nesten aldri å bevege seg intensivt bare for moro skyld²⁶. Studier og erfaringer viser at den normale måten å forflytte seg på for slike folkeslag, var ensbetydende med rolig løping eller rask gange²⁷. Mennesker som i dag regnes



EGGERØRE

MED REINSDYRSTEK

1 PORSJON

5 MIN

- 3 EGG
- 2 SS CRÈME FRAÎCHE
- ØRLITE SALT
- SMØR

TIL SERVERING:

- 100 G RØKT REINSDYRSTEK
- EV. SALAT, TOMATER

Røkt reinsdyrstek er ganske salt i seg selv og krever svært lite salt i eggerøren. Server gjerne med salat og tomater.

Visp sammen egg, crème fraîche og salt. Smelt smør i en panne, vend ned eggeblandingen og la den stivne sakte til en herlig kremet eggerøre. Server med skiver av røkt reinsdyrstek.

Annet som smaker godt sammen med eggerøre, er røkelaks eller røkt skinke, og naturligvis bacon.



SALAT

MED KREPSEHALER OG EGG

4 PORSJONER

10 MIN

- GRØNN SALAT, FOR EKSEMPEL RUCCOLA OG FRISK BLADSPINAT
- 1 BOKS ARTISJOKKHJERTER
- 4 STORE TOMATER ELLER 1 PAKKE CHERRYTOMATER
- OLIVENOLJE OG HVITVINSEDDIK
- 4 HARDKOKTE EGG
- 1 BOKS KREPSEHALER I LAKE, CA. 200 G
- CA. 2 DL GOD MAJONES UTEN SUKKER
- 1 HÅNDFULL FRISKE SUKKERERTER
- BLADPERSILLE
- SALT OG PEPPER

Denne enkle lunsjsalaten serverte jeg til Björn ved en anledning, og den er mitt eneste egne bidrag til rettene i denne boken. Lettlaget og veldig god!

Legg salat, godt avrente og oppdelte artisjokkhjarter og tomater midt på et stort fat. Drypp en god olivenolje og litt eddik over bladene. Krydre med nymalt svart pepper og en klype flaksalt. Fordel egghalvdeler, krepsehaler og majones rundt omkring. Topp med finstrimlede sukkererter og grovhakket persille for sprøhet og smak.