

Vad vill du ha på din tallrik?

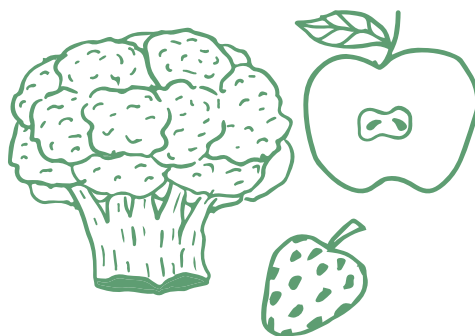


Idag anses en idealisk måltid bestå av:
1/2 tallriken: grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
1/4 tallriken: kolhydrater
1/4 tallriken: proteiner

Följ råden och rita det du skulle vilja äta på tallriken, välj minst 5 livsmedel. Se exempel nedan.

Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär innehåller få kalorier per gram, mycket vatten och mycket fibrer. Det ger stor volym, mycket mättnad och tar längre tid att smälta. De innehåller även vitaminer och mineraler, framför allt C-vitamin, folsyra och kalium.

Vitkål	Avokado	Päron	Lingon
Broccoli	Paprika	Plommon	Bönor
Blomkål	Squash	Kiwi	Ärter
Morötter	Aubergine	Blåbär	Exotiska frukter
Kålrot	Äpplen	Hallon	
Rödbetor	Citrusfrukter	Jordgubbar	



Kolhydrater, framför allt potatis, fullkornspasta och råris, innehåller bra kalorier som är lätta för kroppen att utnyttja. De innehåller mycket fibrer, vitamin och mineral, framför allt C-vitamin (potatis) och B-vitaminer.

Potatis	Bulgur
Fullkornspasta	Matvete
Fullkornsnudlar	Polenta
Råris	Quinoa
Couscous	



Proteiner finns i livsmedel som kött, fisk, fågel, ägg, mejeriprodukter och baljväxter (bönor etc). Proteiner består av aminosyror, som är viktiga byggstenar för kroppen. Kött innehåller vitamin B12 och viktiga mineraler som järn, zink och selen. Fisk innehåller nyttigt fleromättat fett (omega 3), D-vitamin och selen.

Quorn	Fet fisk (lax, strömming, makrill)
Magra mejeriprodukter	Nötkött
Lammkött	Fläskkött
Kyckling	Kalkon
	Baljväxter (bönor, linser, ärter)

