

*fit*<sup>+</sup>



**KOSTGUIDE**

## Kostguide för framgångsrika fit+ medlemmar

Med denna handbok stödjer vi dig som registrerad fit+ medlem. Vi kompletterar din kunskap gällande viktiga delar inom näring för att med rätt kost kunna nå dina mål på ett effektivare sätt.

Här får du värdefulla tips om kosthållning som stödjer dig att nå dina mål.

Vi kommer också uppmärksamma vilka livsmedel som ger kroppen bra näring och vilka som bör ätas med måtta.

## INNEHÅLL

**FILOSOFI** 3

**TRAFIKLUSSYSTEMET** 5

**PROTEIN** 8

**ÄMNESOMSÄTTNING** 10

**TRÄNING** 11

**ORDBOK** 15

**TIPS** 20



# FILOSOFI

Oavsett om ditt mål är att bygga muskler eller gå ner i vikt kommer denna kost- och träningsguide hjälpa dig hitta balans mellan de olika näringsgrupperna proteiner, kolhydrater och fetter. Vi kombinerar de viktigaste framgångsfaktorerna för att underlätta för dig: Hälsosam motion och en enkel förändring i din kost.

Genom en balanserad kombination av styrka och uthållighet anpassas träningen efter dina behov. Du kommer också att lära dig allt som behövs om näring, träning och motivation för att nå dina mål.

Du kommer också märka hur rolig hela denna resa är!

**Konceptet bygger på följande moduler, i olika mängd beroende på vad du har för mål:**

**+ Energi – intag vs. förbränning**

**+ Ät rätt energi**

**+ Träna konsekvent, efter dina förutsättningar**

Detta koncept fokuserar på, beroende på ditt mål, att minska din fettprocent och bygga dina muskler.

Muskler förbränner mer energi än fett, du kommer alltså kunna äta mer mat om du bygger muskler men för att minska din fettprocent krävs att du under en period förbrukar mer energi än du äter.

Dessa komponenter, i en väl utarbetad balans, ger dig alla förutsättningar att nå dina mål.

**Du har viljan, vi har metoden – tillsammans klarar vi det! Precis som många redan gjort.**



När vi går tillbaka i människans evolutionära historia och tittar på de matvanor som varierat under denna tid kan vi se stora förändringar och dess effekter på den näring vi äter. Våra förfäder visste ingenting om jordbruk och metoderna för att omvandla spannmål till ätbar mat.

Den kost dåtidens jägare och samlare åt bestod huvudsakligen av animaliskt protein samt fett och endast en mycket liten del från kolhydrater.

Näringsprincipen bygger på detta. Principen utesluter inte kolhydrater men lyfter vikten av att i huvudsak äta kolhydrater från exempelvis grönsaker, ris eller fullkorn.

## Protein

Protein är kroppens vän och i princip all sorts protein är bra protein.

Slutsats: Protein är den del av kosten som hjälper oss bygga muskler och känna oss mätta.

## Kolhydrater

Det är främst från kolhydrater vi får vår energi till träning och det är viktigt att ha kolhydrater som en del av kosten. Kolhydrater är dock en energität näringskälla så om ditt mål är att minska i fettprocent bör kolhydrater intas med måtta och vara av hög kvalitet för att ge långvarig energi.

Slutsats: Fokusera på kolhydrater från fullkorn, grönsaker och rotsaker.

## Fett

Det finns flera olika sorters fett som alla har olika inverkan på kroppen. Enkelomättat fett kommer från exempelvis oliv- och rapsolja, nötter och avokado. Fleromättat fett, från exempelvis fet fisk som lax och makrill. Alla dessa omättade fetter är bra fetter som kroppen behöver. Mättat fett, från t.ex. grädde, glass, bakverk och kött med hög fetthalt är dock inte bra för kroppen och bör intas i mindre utsträckning.

Slutsats: Rätt sorts fett bör ätas, men i rätt mängd.



**Ett optimalt näringsintag för att gå ner i vikt utan att förlora muskler kan se ut som nedan:**

#### **Mer protein**

Här kan du knappt göra fel – utgå från din handflata i mängd. Exempelvis, fisk, kyckling, kalkon, ägg, grekisk yoghurt och kvarg.



#### **Kolhydrater**

Välj rätt kolhydrater – och använd din näve som mått. Exempelvis grönsaker, rotsaker och fullkorn.



#### **Mindre mängd fett – tänk en tumme.**

Då bara från bra fetter. Exempelvis olivolja, avokado och nötter.

## Förklaring av näringsprincipen

Se till att din mat huvudsakligen består av hälsosamma långsamma kolhydrater och fettsnålt protein.

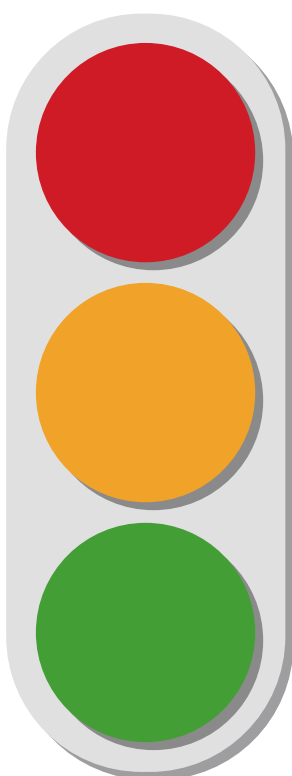
Även hälsosamt fett bör konsumeras i mindre mängd, framförallt när ditt mål är vikttnedgång.

Vi lägger stort fokus på protein då proteinet från mat bryts ner långsamt av kroppen med en relativt stor mängd energiförbrukning. Detta resulterar i att du känner dig mätt längre och att ämnesomsättningen ökar.

Protein är även musklernas byggstenar och således nödvändigt för produktion och utveckling av muskler. Av denna anledning är kombinationen av kost och träning viktig för att få ut optimalt resultat.

# TRAFIKLJUSSYSTEMET

Vi har funnit att många är villiga att ändra sina kostvanor på lång sikt, men att det är svårt att på ett enkelt sätt förstå hur man ska hitta en bra balans mellan protein, kolhydrater och fett samt vilka livsmedel som är bra för olika ändamål. Så för att hjälpa dig med rätt förutsättningar och för att göra det enkelt för dig i valet av livsmedel har vi utvecklat trafikljussystemet.



**De livsmedel som du endast bör äta i mindre utsträckning i framtiden är markerade med rött trafikljus. Dessa livsmedel innehåller en mycket hög mängd fett och för många snabba kolhydrater.**

**Livsmedel som du kan äta med måtta är märkta med ett gult trafikljus. Dessa livsmedel har ett nästan balanserat innehåll av kolhydrater, fett och protein.**

**De livsmedel som är markerade med grönt trafikljus kan ätas mer eller mindre fritt. Dessa livsmedel har ett högt protein och en låg fett- och kolhydrathalt.**

I grund och botten kan du njuta av alla typer av livsmedel så länge du upprätthåller en hälsosam kost. För att underlätta det bör du följa trafikljussystemet på rätt sätt.

När du har satt dig in i och börjar förstå de olika livsmedlens uppbyggnad, börja byta ut dem enligt dina individuella preferenser.

Du kommer att lära dig så mycket om näring att du kommer att kunna välja rätt sorts mat för dina mål på ett enkelt sätt.

# TRAFIKLUSSYSTEMET

## PROTEIN

Sötade mjölkprodukter (t.ex. mjölk, yoghurt, kvarg), grädde, mjölkprodukter med hög fetthalt (t.ex. mjölk, yoghurt, kvarg, ost), korv

Hårdost med fetthalt upp till 30%, mager färskost, magert fläskkött, anka

Lättnmjölk, keso, naturell, gärna grekisk, yoghurt upp till 1.5% fett, sojamjolk, osötad kvarg med låg fetthalt, mager hårdost, ägg, kalkon, kyckling, magert nötkött, viltkött, lax, torsk, tonfisk

## KOLHYDRATER

Vitt bröd, vitt mjöl, pasta (på vetemjöl), bakverk, kakor, chips (och andra snacks), cornflakes, sylt, torkad frukt, godis, praliner

Rågbröd, fullkornspasta, rotsaker, fullkornsbröd, knäckebröd, riskakor, osockrad granola, popcorn utan fett. Proteinbars, frukt, liten mängd honung som sötning, nötter

ris (gärna fullkorn), grönsaker, kål

## FETT

Smör, kokosfett, nougat/chokladkräm, mjukost, påläggskorv

Olivolja, rapsolja, avokado, nötsmör (osaltat), lättmajonäs

## DRYCK

Fruktjuice, saft, läsk, all sötad dryck

Lightläsk, lightsaft, lättnmjölk

Vatten, kolsyrat vatten, te, kaffe (3-4 koppar koffein/dag).

## Viktigaste livsmedelskomponenten

Protein är det livsmedel från vilket våra muskler byggs och även det livsmedel som ger längst mättnadskänsla. Större mängder protein ger kroppen energi till träning och hjälper till att bygga musklerna i vila.

Protein är en grundläggande förutsättning för kreativitet och hög prestation. Med mycket protein i blodet kommer du att vara mer alert, ha bättre koncentration och känna dig nöjd.

Vilken sorts protein du väljer att äta spelar givetvis roll. Optimala proteinkällor är exempelvis ägg, fisk, sojaprodukter, kyckling, vissa mejeriprodukter och magert kött.

- **Proteinformeln**

Vi rekommenderar minst 1,6 gram protein per kilo kroppsvikt per dag eller: 25 procent av dagliga kalorier bör komma från protein men detta beror naturligtvis på vad ditt långsiktiga mål är. Till exempel: En kvinna som väger 60 kilo behöver minst 96 gram proteinintag/dag. Denna mängd finns i 600 g kyckling, 560 g torskfilé, 1 liter grekisk yoghurt (0% fett) eller 440 g nötkött.

- **Fördelar med proteintillskott**

Som med alla bra saker i livet gäller följande också protein: mängden spelar stor roll.

Proteintillskott är ett komplement till en allsidig kost för att enkelt höja sitt dagliga proteinintag på ett enkelt sätt. Om proteintillskott, exempelvis proteinpulver, används bör man säkerställa att man konsumerar minst 3 liter vatten/dag.





# PROTEIN

## Att äta proteintillskott kan vara bra om ...

### ... Du vill gå ner i vikt.

Proteintillskott kan vara ett enkelt sätt att hitta en balanserad, hälsosam kost.

### ... Proteinhalten i blodet är för låg.

Då är det lätt att tillfredsställas med en proteinshake.

### ... om en lämplig måltid inte finns tillgänglig.

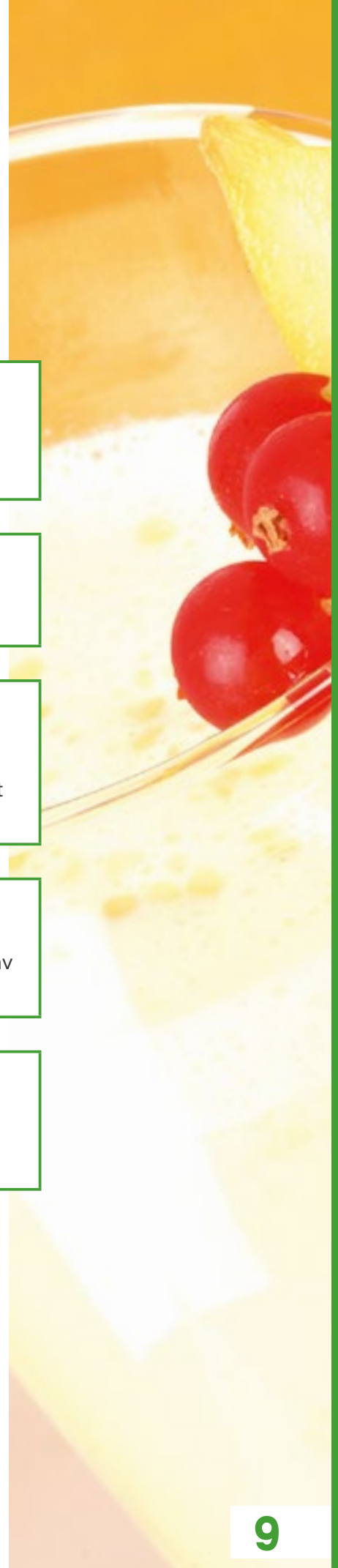
Exempelvis, i stället för att köpa en hamburgare eller korv när du är hungrig, drick en proteinshake och ät ett äpple. Ett snabbt och enkelt mellanmål som är smidigt att ta med sig.

### ... om du är aktiv inom sport och/eller träning.

Proteinshakes förebygger att kroppens muskler bryts ner på grund av otillräcklig proteinmängd.

### ... om kosten ska vara balanserad.

Proteintillskott är ett enkelt sätt att säkerställa att tillräcklig mängd protein konsumeras vilket främjar en hälsosam kost.



# ÄMNESOMSÄTTNING

## Hur ämnesomsättningen fungerar kan förklaras med följande exempel:

För att kunna accelerera en Porsche till 250 km/h, måste du trycka gaspedalen i botten. I detta tillfälle krävs maximal ansträngning och bränsleförbrukningen är extremt hög. När du nått 250 km/h, kan du minska gasen lite. Bilen kommer fortsätta i samma hastighet eller något långsammare, men med en betydligt mindre bränsleförbrukning.

Lika enkelt kan de kommande veckorna ses. Börja i full hastighet tills du når ditt mål och underhåll sedan långsiktigt med mindre ansträngning.

### Ät 5-6 gånger per dag!

Här följer ett exempel på en dags mattider

<b>Frukost</b>	<b>06.00</b>
<b>Mellanmål</b>	<b>09.00</b>
<b>Lunch</b>	<b>12.00</b>
<b>Mellanmål</b>	<b>15.00</b>
<b>Middag</b>	<b>18.00</b>
<b>Kvällsmål</b>	<b>21.00</b>

Ämnesomsättning är summan av alla fysiska och kemiska kroppsliga processer och delas ofta in i tre delar.

Den basala ämnesomsättningen är mängden energi som kroppen kräver för att utföra de basala dagliga aktiviteterna vid vila och går inte att påverka i någon större utsträckning.

Nästa del är den energi kroppen förbrukar genom att exempelvis gå, stå och andra vardagliga aktiviteter. Denna del kan vi påverka mycket genom vår vardagsmotion. Att exempelvis gå eller cykla till jobbet i stället för att åka bil eller att stå upp och arbeta i stället för att sitta är aktiviteter som ökar vår energiförbrukning utan större ansträngning.

Den sista delen är den energi vi förbrukar vid träning vilket också går att påverka mycket. Genom att träna minst 30 minuter 3 gånger per vecka ökar du förbränningen samt frigör ämnen i kroppen som ger dig mer energi, glädje och minskar stress.

## Rätt sorts träning

Genom engagemang och regelbunden träning ökar du chanserna att nå dina mål och med hjälp av detta program ger vi dig alla förutsättningar att lyckas.

Din personliga träningsplan består av två delar: styrketräning, vilket främjar uppbyggnad av dina muskler och ger en långsiktig stark och välmående kropp; och uthållighetsträning, vars syfte är att träna hjärtat och förbränna kalorier.

Forskare har längre hävdad att motion hjälper till att skapa en pigg kropp som orkar mer samt minskar risken för skador. Motion har även en stor positiv påverkan på att både hantera och förebygga stress.

Du når dina mål snabbare och säkrare genom specifik träning och utvalda metoder för att ta dig dit.

Beroende på vilka val du gör kommer programmet generera ett träningsprogram med styrketräning, konditionsträning eller en kombination av båda. Båda träningsformerna har sina fördelar och spelar en viktig roll i träningsprocessen.



# TRÄNING

Genom att springa i medelhastighet med en hjärtfrekvens på ca 80% av maxpuls kommer energiförbrukningen att öka avsevärt till ca 18 kilokalorier per minut, med en ungefär lika energiandel från fett- och glukosförbränning. Detta innebär att ca 9 kilokalorier bränns från fett per minut.

Om viktninskning är ditt mål behöver du ligga på ett energiunderskott för att lyckas. Vid energiunderskott ligger stort fokus på din kost men även träning underlättar för att öka förbränningen. Det finns två typer av träning för att underlätta till energiunderskott:

## Uthållighetsträning och styrketräning

Uthållighetsträningen är den mest idealiska för hjärt-kärlsystemet på grund av dess positiva effekt på den.

Styrketräning har fått betydelse under de senaste åren eftersom det inte bara förhindrar den fysiologiska förlusten av muskelmassa i samband med åldern utan det är också relaterat till en fördel i socker- och fettmetabolismen.

## Våra träningstips:

### Uppvärmning

Gå eller cykla 5-10 minuter för att värma upp kroppen.

### Stretcha

Framsida lår: stå stadigt, böj ena benet och dra hälen mot skinkorna - spänn inte svanken, bålen eller skinkorna.

Bröststretch: Hög armen med böjd armbåge så att axel och armbåge är i samma höjd. Vila under armen mot en vägg och rotera överkroppen för att få en sträckning i bröstmuskeln.

Ryggstretch: stå på knä med händerna i samma bredd som dina knän. Pressa ryggen uppåt i en bøj så att en sträckning känns i ryggen.



## Uthållighetsträning = konditionsträning

Ett fullständigt fitnesskoncept innehåller alltid konditionsträning. Den främsta orsaken till detta är på grund av dess imponerande positiva påverkan på många delar av kroppen:

Organ	Påverkan genom konditionsträning
<b>Hjärta</b>	Ger en lägre vilo- och stresspuls, en ökning av hjärtslagsvolymen, optimering av hjärtfunktionen, förbättring av blodflödet till hjärtats muskler och en anpassning i ventrikeln och muskelstorleken.
<b>Lungor</b>	Ger en ökad kapacitet av syreupptagning och andningsvolym per minut.
<b>Blod</b>	Gynnsam påverkan på blodfetternas sammansättning och ger en ökning av syrecirkulation.
<b>Blodkärl</b>	Förbättring av artärernas elasticitet
<b>Muskulatur</b>	Reproduktion av mitokondrierna och ger kapilläriseringsförbättring
<b>Immunsystem</b>	Förbättrar immunsystemet
<b>Hormonkörtlar</b>	Lägre frisättning av stresshormoner under stress



# TRÄNING

## Styrketräning = Träning med vikter

Styrketräning blir mer och mer populärt, särskilt då många uppskattar denna träningsforms positiva påverkan på exempelvis ämnesomsättning, hållning och skadeförebyggande.

### Hälsoeffekter

(Bibehållande av musklernas styrka och förhindrar exempelvis ryggproblem)

**Estetiska effekter** (dina fysiska mål)

**Prestationsförbättring**

**Psykologiska effekter** (Ökar självförtroende och självkänsla)

Följande anledningar ser styrketräning som viktigt när målet är vikttnedgång:

En ökning av muskelmassa, och/eller förebyggande av en åldersrelaterad muskelnedbrytning som kan leda till en ökning av basala ämnesomsättningen. Alltså, ju mer muskler du har desto högre är din basala ämnesomsättning.

Intensiv styrketräning skapar en så kallad „efterbränningseffekt“, det vill säga att även efter träningen kommer en ökad fettförbränning uppstå, som kan pågå i många timmar, vilket leder till en ökning av den basala ämnesomsättningen.

## Vad betyder då detta i praktiken?

1. Du bör föra in styrketräning i ditt träningsprogram, framför allt gällande de större muskelgrupperna.
2. Ditt träningsprogram bör innehålla minst 2-3 styrkepass per vecka.



## Kolhydraternas ämnesomsättning

Vår kropp använder enkla kolhydrater som energireserver, där mycket av energin kan komma från socker.

Alla kolhydrater är gjorda av kol, väte och syre, det är dess sammansättning som gör skillnaden:

- enkla sockerarter eller monosackarider, t.ex. fruktos eller dextros.
- disackarider, t.ex. malt, mjölk eller bordssocker.
- polysackarider, t.ex. vegetabilisk- och animalisk stärkelse.

### Principen om kolhydratens ämnesomsättning (kolhydratmetabolism)

**Cutting** Börjar i munnen, tillsatt saliv (enzymamylas)

**Uppdelning** I magen, bukspottkörteln: de komplexa kolhydraterna bryts ner till enkla.

**Mottagande** I tarmen, absorberande

**Återvinning** Bildande av glykogen.  
Förvaring i muskler och lever

**Slutligen** Resterande omvandlas till fett

# ORDBOK

För kolhydratmetabolismen behöver kroppen insulinhormonet för att minska blodsockernivåerna. På så sätt transporteras socker eller glukos från blod till cellerna.

Problem: Insulin hämmar fettförbränningen och energins produktion från den.

**Försök att hålla insulinfrisättningen så låg som möjligt.**

**Ät rätt kolhydrater**

**Ät små måltider, regelbundet under dagen**

**Ät komplexa kolhydrater och proteiner**

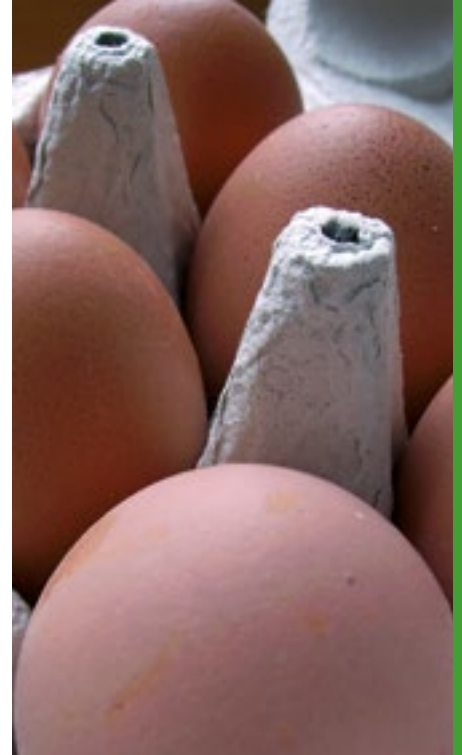
## Albuminer/proteiner

Varje cell hos människor är huvudsakligen gjord av albuminer eller proteiner. De bestämmer på ett stort sätt funktionen och strukturen är människokroppen. Proteiner finns i varje enskilt organ och är en stor del av muskulaturen. Alla cellväggar har ingångsportar för att säkerställa permeabiliteten hos viktiga ämnen i dem. Dessa portar består också av proteiner. Många kroppsfunktioner styrs av enzymer, som också är proteiner. Precis som katalysatorers funktion påskyndar proteiner vitala processer i kroppen.

Proteiner består av ca 20 olika aminosyror. Av dessa är 10 viktiga och måste ingå i kosten.

### Var finns essentiella aminosyror?

Essentiella aminosyror finns främst i animaliska proteiner som kött, fisk, mjölk, ägg och ost, men också i vissa livsmedel av vegetabiliskt ursprung.





## Fett

Fett är ett baslivsmedel som ger energi och resurser för uppbyggnad av olika kroppsfunktioner. De fungerar också som lagringsplats för vitamin A, D, E och K.

Fett har alltså viss bra påverkan för vår kropp men vårt fettbehov, vilket inte är så stort, täcks relativt snabbt och då transporteras överskottet till fettdepåer, det fett vi ser och känner på vår kropp.

Vid fysisk aktivitet använder kroppen i första hand kolhydrater som energikälla. För att kroppen i stället ska använda kroppsfett som energikälla rekommenderas i stället fysisk aktivitet i kombination med ett energiunderskott.

## Bra och dåligt fett

Beroende på sin sammansättning delas fetter in i mättade- och omättade fettsyror.

Mättade sammansättningar är „mättade“ och reagera inte lika snabbt på andra ämnen och går vanligtvis direkt till kroppens fettdepåer. Till dessa grupper hör alla hydrerade fetter.

Omättade sammansättningar arbetar mer tillsammans med andra ämnen i kroppen. De används i flera av kroppens byggprocesserna och ger viktiga komponenter som vår kropp behöver.

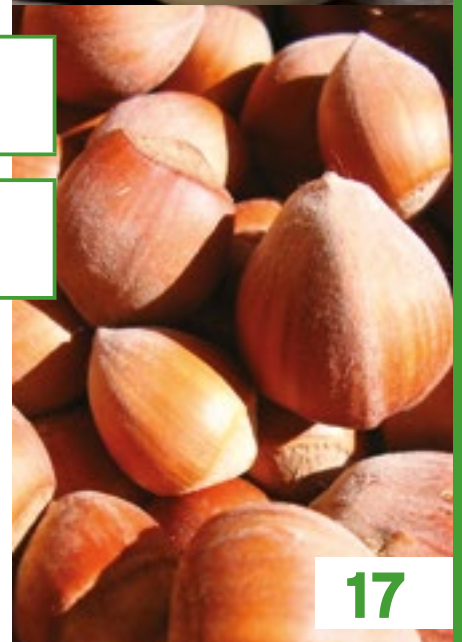
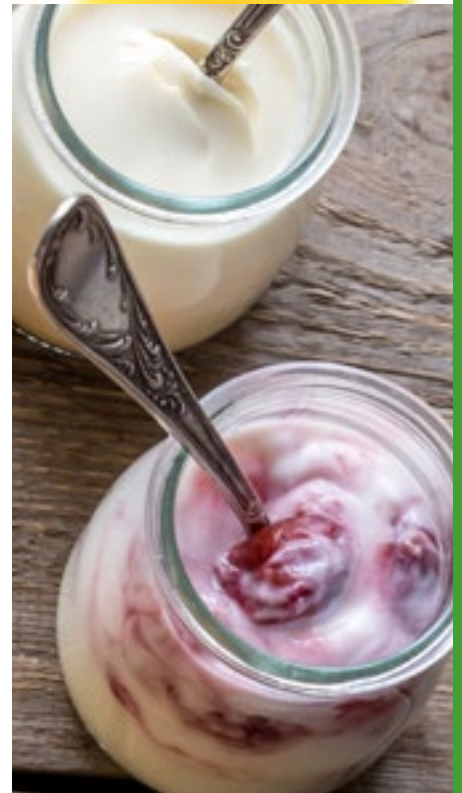
### Vart hittar man de olika typerna av fettsyror?

#### Mättade fettsyror

Exempelvis i smör och grädde

#### Enkelomättade fettsyror

Exempelvis i olivolja och avokado



**Fleromättade fettsyror kan inte produceras av kroppen själv, därför behöver dessa fettsyror tillföras genom:**

**Omega-6, exempelvis sesamolja och vetegroddar**

**Omega-3, exempelvis linsolja, rapsolja och fet fisk**

## Kosttillskott

### Proteintillskott

Du kan använda proteintillskott som ett komplement till din kost. Tillsammans med en frukt är det ett perfekt mellanmål. Fördelen: Proteintillskott innehåller en hög nivå av protein i kombination till en bra mängd kolhydrater.

Många proteintillskott på marknaden innehåller naturligt protein från vassle (komjolk) vilket är lätt för kroppen att processa men det finns även veganska alternativ som även de är naturliga för kroppen.

### Fett

Hur kan kosttillskott och fetter kombineras? Helt enkelt: Leta efter tillskott med högt innehåll av omega-3-fettsyror.

Omega-3 fettsyror skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar, kan hämma ledinflammationen och är oerhört viktiga för immunsystemet. Dessa fettsyror finns i havsfisk, linolja och nötter.



## Vitaminer

Vitaminer är viktiga näringsämnen som våra kroppar inte kan producera själva. Därav är en kost rik på vitaminer önskvärd och åstadkoms främst genom frukt och grönsaker. Om du inte får i dig tillräckligt med vitaminer genom kosten rekommenderar vi ett tillskott i form av multivitamintabletter.

Vitamintillskott bör intas i samband med, eller strax efter frukt och grönsaker då de hjälper kroppen att ta upp ämnena i tableterna.

## Mineraler

Utan mineraler skulle våra kroppar inte fungera. Bland annat behöver vi mineraler för att upprätthålla ett friskt skelett, för att förbättra ämnesomsättningen och hjärt-kärlsystemet. En hälsosam, varierad kost är det bästa sättet för att säkerställa att kroppen får de mineraler den behöver.

Det finns massor av mineraler i frukt och grönsaker men det kan vara svårt att få i sig ett heltäckande behov och vid brist på ett mineral rekommenderas ett tillskott, även här kan en multivitamin vara ett bra alternativ då de även innehåller mineraler.

## L-karnitin

L-karnitin är ett färdmedel för fettsyror som transporterar dem genom cellmembranet i fettförbränningscellerna. Vår kropp kan producera L-karnitin själv, men under vissa förhållanden kan en brist uppstå och orsakar att fettförbränningen saktar ner.

Konsumtion av L-karnitin kan kombineras med drycker före träningen och kan vara ett bra stöd till kroppen för att säkerställa en bra fettförbränning.

Den immunsystemstimulerande effekten av L-karnitin har också vetenskapligt bevisats. Exempelvis har studier visat att idrottare som regelbundet konsumerade L-karnitin löpte mindre risk att få infektioner.

## TIPS



### Råd till det vardagliga livet

#### Dryck

**För många kan det vara svårt att dricka 3-5 liter vatten varje dag så här kommer några tips:**

1. Medan du förbereder ditt kaffe eller din frukost på morgonen, drick 2 stora glas vatten så har du redan fått i dig  $\frac{1}{4}$  av det lägsta dagsintaget.
2. Försök att dricka flera små flaskor med t.ex. 0,5 l flera gånger under dagen. Detta är ofta lättare att tömma en stor flaska på 1,5 l.
3. Drick helst ditt kaffe tillsammans med ett glas vatten, vilket stimulerar ämnesomsättningen.

## Protein

### När är det mest effektivt att äta protein?

Säkerställ lågkolhydratfaser under hela dagen. Speciellt på kvällen bör du undvika intag av socker, välj i stället en måltid med högt proteininnehåll. Exempel: Sallad med kycklingbröstfilé eller tomat med mozzarella.

Bakgrund: Protein i kombination med fett ökar knappt insulinnivåerna!

Metabolismen av proteiner i musklerna under och efter träning ökas med upp till 300% i efter ett träningspass. Vi behöver alltså tillföra kroppen protein inom kort efter träning, exempelvis genom en proteinshake.

Välj gärna ofta fisk framför kött! Fisk innehåller värdefulla omega-3-fetter, som är bra för hjärt-kärlsystemet, för hormonsystemet och för hjärnan!

## Kolhydrater

### Vilken typ av kolhydrater är de rätta?

Gillar du pasta? Du kan fortfarande njuta av det: Använd dock fullkornspasta oftare än pasta på enbart vitt mjöl.

Ät gärna färsk frukt och grönsaker i största mån. Har du inte tillgång till det? Köp i stället frysta frukter, bär och grönsaker. En fördel är att frukt och grönsaker är blixtfrysta inom några timmar av att skördas och fortfarande innehåller en stor mängd vitaminer och mineraler.

Potatis har ett högt mineralinnehåll vilket är bra. Dock så innehåller potatis knappt några fibrer, vilket kan leda till ett högre insulinpåslag. Tänk även på hur potatisen lagas, kokt eller ugnstrostad min lite olja är att föredra framför mos eller friterad.



# TIPS

## Fett

1. Naturella nötter innehåller bra fetter men bör inte överkonsumeras då de har ett högt energiinnehåll.
2. Undvik all friterad mat i största utsträckning. Friterat har ett högt fettinnehåll och av de ohälsosamma fettsorterna.
3. Undvik margarin vid matlagning, använd i stället oliv- eller rapsolja då dessa innehåller bra fetter.
4. För stekning: använd endast oliv- eller rapsolja. Dessa alternativ innehåller en hög andel omega-3-fetter.
5. Smör eller margarin på bröd? Använd i största möjliga mån inget av detta om ditt mål är viktminskning. Använd istället lite mosad avokado eller färskost med låg fetthalt.



## Ingredienser, vitaminer etc. i mat

Var uppmärksam på näringsinformationen i din mat: Den första listade ingrediensen är den med högst innehåll. Den andra listade ingrediensen är den med näst högst innehåll osv ...

Genom att konsumera för mycket raffinerade livsmedel som vitt mjöl, socker, alkohol, nikotin och livsmedel med låg mineralhalt får vår kropp ett lågt ph-värde (surare). Som ett resultat av detta kan vi uppleva trötthet, sårbarhet för infektioner och en minskning av koncentrationsförmågan.

Så här kan du motverka ett lågt ph-värde:  
Ät mineralrika livsmedel, frukt, grönsaker och magnesiumtillskott.

Vitamininnehåll i mat:

Följande gäller här - ju mer maten har modifierats och bearbetats industriellt, desto lägre blir näringsvärdet!

Vitamintillsatser är ett tecken på att de naturliga vitala ämnena (vitaminer, mineraler) har gått förlorade under produktionsprocessen.

## Vad kan du göra när suget smyger sig på?

Du kanske känner igen dig i detta: När du slår dig ner i soffan på kvällen blir du sugen på något sött eller salt och letar i kylan och skafferiet efter något som kan stilla detta sug.

För att undvika detta, ät regelbundna och näringsrika måltider under dagen. Förbered ett "kvällis" exempelvis grekisk yoghurt med färska bär eller någon annan favorit. Då minskar risken för att suget efter godis eller chips blir för stort.

