

Maten vi stoppar i oss har tre huvuduppgifter

1. Ge oss energi för att vi ska orka med
2. Främja tillväxt och utveckling
3. Reglera ämnesomsättning

E 621.. Förstår du vad du läser?

- Färgämnen
- Konserveringsmedel
- Antioxidationsmedel
- Sötningemedel (14 olika)
- Smakförstärkare och aromämnen
- Ytbehandlingsmedel
- Emulgerings- och stabiliseringsmedel
- Förtjockningsmedel (modifierad stärkelse)

Varför Ekologiska ägg?

- Hönsen är frigående inomhus och har tillgång till rastgård utomhus
- Kunna picka mask, sandbada och beta gräs
- Minst 90 % av fodret är ekologiskt, fiskmjöl, grövre foder som rotfrukter och hö
- Mindre antal hönor per kvadratmeter
- 0 = ekologiskt

De industriellt processade mjölkprodukterna

- **Separeras**; en centrifug delar upp den i grädde och skummjolk
- **Standardiseras**; blandar åter grädde och skum-mjolk till de exakta fetthalterna man vill ha
- **Homogeniseras**; under högt tryck pressas mjölken genom små munstycken för att slita sönder fettpartiklarna och finfördela fettet
- **Vitaminiseras**; tillförs konstgjorda A- och D-vitaminer
- **Pastöriseras**; upphettas normalt till 72 grader men också till 140 grader

FRUKOST

Bra kolhydratkällor

- Ekologiskt havregryn
- Frukt
- Grovt bröd, fullkorn, knäckebröd alt glutenfritt bröd/knäckebröd
- Osötad müsli m nötter och frön (extra energi)
- Gurka, paprika, tomat, morot

Bra protein-/fettkällor

- Keso
- Stekt eller kokt ägg
- Rent smör, ekologiskt jordnötssmör av t. ex cashewnötter
- Tonfisk/makrillfilé
- Kött

LUNCH/MIDDAG

Bra kolhydratkällor

- Råris/vildris, kamut, quinoa (frö som växer i Anderna), bovete, om pasta välj med lång koktid, välj fullkorn när cous cous, bulgur etc. (gluten)
- Färgrika rotfrukter som rödbetor, selleri, palsternacka, kålrot, morötter
- Grönsaker som blomkål, gurka, paprika, zucchini, broccoli, majs, lök

- Krossade tomater är en bra grund till magra pastasåser
- Frukt

Bra protein-/fettkällor

- Ekologisk köttfärs, kött från gräsätande svenska djur (entrecôte, oxfilé, ryggbiff)..
- Tonfisk, torsk, makrillfilé, lax (bra fettkälla) eller annan fisk, kycklingfilé, quorn, räkor
- Bönor, kikärtor eller linser (även bra kolhydratkälla med lågt GI-värde)
- Smör
- Olivolja
- Nötter
- Ägg

MELLANMÅL

Bra kolhydratkällor

- Frukt, grönsaker
- Bröd (fullkorn), knäckebröd, ris-/quinoasallad
- Egen müsli

Bra protein-/fettkällor

- Skinka, kräftstjärtar, musslor, rostbiff, kalkonbröst, lax, tonfisk, makrillfilé, ägg
- Gör egen risfrutti genom att blanda keso, lätt kesella och dina favoritfrukter
- Nötter och frön
- Avokado (bra fettsyror)
- Rester från lunchen

Vad påverkar min blodsockerkurva?

- Glykemiskt index
- Fysisk aktivitet
- Regelbundenheten på måltiderna
- Fettsyror
- Fullkorn, fibrer
- Surhetsgrad på maten (lime, vinäger, citron etc.)
- Vatten
- Näringsbalans
- Trivsel, harmoni
- Sömn

Mat för Nordbor

”En nordbos gener har vuxit upp och präglats i den kalla zonen och lever bäst på en mix där övervägande delen av energin och näringen kommer från kött och fett (60 – 80 %).”

- Kött, fett och inälvor från fågel, fisk och allt med ögon där emellan
- Mycket ovan jord grönsaker i alla de färger
- ”Hela” grödor (helst glutenfria) och rotfrukter
- Säsongens frukter, nötter, bär och svamp

Modifiera mängden av eller sluta äta, det kroppen;

- Reagerar mot
- Får utslag av
- Får huvudvärk av
- Blir trött av
- Sover oroligt på

- Presterar dåligt på
- Blir svullen av
- Producerar gas på
- Får halsbränna av
- Blir hård eller lös i magen av
- Inte står sig på i 3 – 4 timmar

Hur börjar man äta bättre?

1. Drink mer rent vatten, ät "kvalitetsmässigt bättre" (ekologiskt), byt ut raffinerat salt mot ekologiskt havssalt, kraftigt reducera spannmåls-, snabbmats och färdigmat
2. Minska kraftigt eller uteslut socker-, sötningsmedels-, läsk-, drog- och kaffeintaget
3. Reducera intaget av eller uteslut "gluteninnehållande" produkter
4. Skär ned eller sluta nyttja pastöriserad mjölk och pastöriserade mjölkprodukter
5. Ät som din "ungefärliga metaboliska typ"

Taktik för en lyckad shopping

- Ha med en inköpslista
- I första hand handla dina nyttiga basvaror
- Se till att ha ätit innan
- Lockas inte av butikernas impulsköp
- Handla inte efter lockpriser eller rabatter
- Storhandla ofta och efter ca 4 – 5 dagar
- Om sötsaker handla lite
- Planera väl och stressa inte

Enkla regler för att lyckas

1. Jag gör själv mina val och tar konsekvenserna av mitt handlande
2. Jag har bestämt mig
3. Fokusera på målet
4. Positiv inställning

Enkla funktionella matlagningsrecept

Kyckling i bitar med smörstekt strimlad vitkål med finhyvlat morot och kokt broccoli

Ryggbiff med avokado och råris, tomatkross (marketta ekologisk)

Ugnsbakad lax (200 gr, ca 20 minuter) med avokado och quinoasallad (quinoa, pinjenötter, spenat, körbärstomater, paprika, svamp med olivolja, lime, kryddor)

Entrecote med smör och kokta morötter och palsternackor med stekt ägg

Tonfisksallad ägghalvor, fänkål, sallad säsongsmix, råris, tomatkivor, rödlök, kikärtor, olivolja, saften av en citron, svartpeppar och salt)

Chili con carne (nötfärs, tomatkross, blandade örter, bönor och linser, paprika, svamp, chilisaucé, salt och peppar) med råris

Köttfärslimpa (nötfärs, purjolök, rårivna morötter och palsternackor, flera ägg) med rotmos (kokta morötter, palsternackor och kålrot en stor klick smör, varm mjölk, salt och vitpeppar) och råörda lingon (blanda lingon och socker och låt stå i rumstemperatur tills sockret löst sig. Rör om då och då).

Oxfileé med skysås av smör och en skvätt rödvin och grönsakswok (broccoli, blomkål, svamp, paprika, skivade morötter)

Kycklinglårben med rostade rotsaker (potatis, morötter, palsternackor) och yougurt (lime, ingefära, salt och peppar)

Se till att ha hemma;

- ✓ Ekologiskt havssalt t. ex sel marin (hälsokostaffärer)
- ✓ Råris, quinoa, baljväxter, naturella nötter, fryst bär som t. ex blåbär
- ✓ Olivolja, en lite finare och en vanlig kallpressad
- ✓ Frys in kött och gärna ekologiskt som ryggbiff, oxfileé, ryggbiff, kycklinglårben
- ✓ Baka ditt eget bröd och frys in i skivor
- ✓ Fukt och grönsaker i första hand efter säsongen
- ✓ Turkisk yougurt, tomatkross (ekologiskt), riktigt smör

För mer inspiration och recept kolla in; recept.nu, arla.se.. Handla dom senaste kokböckerna.

LYCKA TILL!

Tommy Karlsson

Alvesta Träningscenter AB

