

TIPS FOR Å BYGGE OPP ET NÆRINGSRIKT MÅLTID

1/3 Karbohydrater:
Potet, fullkornsprodukter
av pasta, ris, nudler, couscous



1/3 Grønnsaker:
Varier mellom alle typer grønnsaker
og ulike tilberedningsmetoder,
som kokt, ovnsbakt, stekt, wok,
puré, damping

1/3 Proteinkilde:
Rent kjøtt, fiskeprodukter (fete og magre); torsk, sei, kveite, uer, hyse, laks, ørret
Belgfrukter; bønner, linser, erter, kikerter
Vegetarprodukter; det fins mange – se etter de med bønner, erter eller linser

For deg som ønsker å gå ned i vekt: Fyll tallerkenen med mer grønnsaker! Grønnsaker har lavt energiinnhold, metter godt og tar opp plassen til mer energiholdig mat.

Gode smakstilsettere kan erstatte salt: Få mer smak på maten med krydder; friske eller tørkede urter, sitrus og grønnsaker med sterk smak.

- Løk gir sterk og syrlig smak rå – mild og søt når den varmebehandles
- Chili finnes i mange ulike sterkhetsskalaer og gir mye smak
- Paprika gir en mild og krydret søtsmak
- Sitrusfrukter – bruk både skallet og saften – gir en syrlig, frisk smak
- Spisskummen gir eksotisk og mye smak – kjent som 'tacokrydderet'
- Koriander – et aromatisk krydder med undertoner av sitrus – smaker særlig godt sammen med grønnsaker
- Friske/tørkede urter brukes for å smaksette fisk og kjøtt

FOR OPPSKRIFTSINSPIRASJON OG NYTTIGE TIPS:

3iuka.no
frukt.no
melk.no



HVERDAGSHELTENS HANDLELISTE

FRESKT NORDLAND

GROVE KORNDUKTER

BRØD

Velg brød som inneholder minst 6-7 gram kostfiber per 100 g eller se etter brødskalaen og velg de med 3 eller 4 skraverte felt



Hjemmebakt brød: velg minst halvparten grovt mel. Bruk gjerne grovhets-kalkulatoren for å teste ditt brød (se brodogkorn.no)



- Velg Nøkkelhullsmerket

KNEKKEBRØD

De som inneholder minst 15 gram kostfiber per 100 g. Følg brødskalaen og velg 3 eller 4 skraverte felt

Gode valg: Wasa husmann/havre/sport/Delikatess Sesam/Fiber Balance, Ryvita, Leksands knekke. Hjemmelagde varianter er også et godt alternativ

KORNBLANDINGER

Gode valg: 4-Korn, Bare Bra Supergranola, God Start, Eldorado müsli fullkornshjerter, Havregrøt – kan lages på vann eller lett/skummet melk. Smaksett gjerne med frisk oppkuttet frukt, bær og nøtter

- Velg kornblandinger som har Nøkkelhullsmerket



PASTA OG RIS

Velg fiberrik pasta og ris.

Gode valg: Fullkornspasta, fullkornsrís, bygggrís, Bare Bra supergrís, fullkornsnudler og fullkornscouscous

MEIERIPRODUKTER

MELK

Velg skummet melk eller grønn lettmeik, den er tilsatt D-vitamin

YOGHURT

Velg yoghurt naturell, tilsett gjerne frukt, bær og nøtter

Gode valg: Q frokostyoghurt naturell, Tine yoghurt naturell, Tine yoghurt protein naturell
Andre gode valg: Cottage cheese, Skyr

PÅ SKIVA

Velg margarin som holder seg myk i kjøleskapet

Gode valg: Soft Flora, Vita hjertegod

PÅLEGG

Gode valg: Kjøtt og posteier; leverpostei med Nøkkelhullsmerket, kyllingpostei, kalkunfilet, kyllingfilet, skinke

FISK

Gode valg: Makrell i tomat, peppermakrell, kaviar, røkt fisk, sild (tomat-, sursild), sardiner, fiskepudding, fiskekaker, tunfisk

OST

Gode valg: Hvitost, smøreoster, magre kremoster

TIPS

Hjemmelaget syltetøy er fint (ca 2 dl sukker per kilo bær). Egg er godt pålegg. Bruk forskjellige tilberedningsmetoder for smaksvariasjon

GRØNNSAKER

Agurk, tomat, paprika, søtpaprika, avokado, reddik, spirer, blomkål, brokkoli, erter, bønner, gulrot, brekkbønner, sukkererter, krydderurter, hodekål, kinakål, hvitkål, løk, purreløk, hvitløk, persillerot, reddik, rødbeter, salater, sellerirot, sopp, squash, asparges, stangselleri

FRUKT

Banan, pære, appelsin, eple, drue, fersken, kiwi, klementin, mango, melon, nektarin, papaya, plomme, ananas

BÆR

Bringebær, jordbær, blåbær, multer, rips, solbær, stikkelsbær, bjørnebær, tyttebær

MELLOMMÅLTIDER

- En håndfull nøtter er et godt og mettende
- En frukt eller grønnsak
- Smoothie – en kjapp og lett smoothie lages ved å bruke ferdig oppkuttet frukt og bær som kjøpes i frysedisken. Tilsett gjerne nøtter og havregryn for et mer mettende mellommåltid

BÆREKRAFTIG MATVAREVALG – TENK SESONG NÅR DU HANDLER RÅVARER.