

HÄLSOSAM TALLRIK

Grönsaker

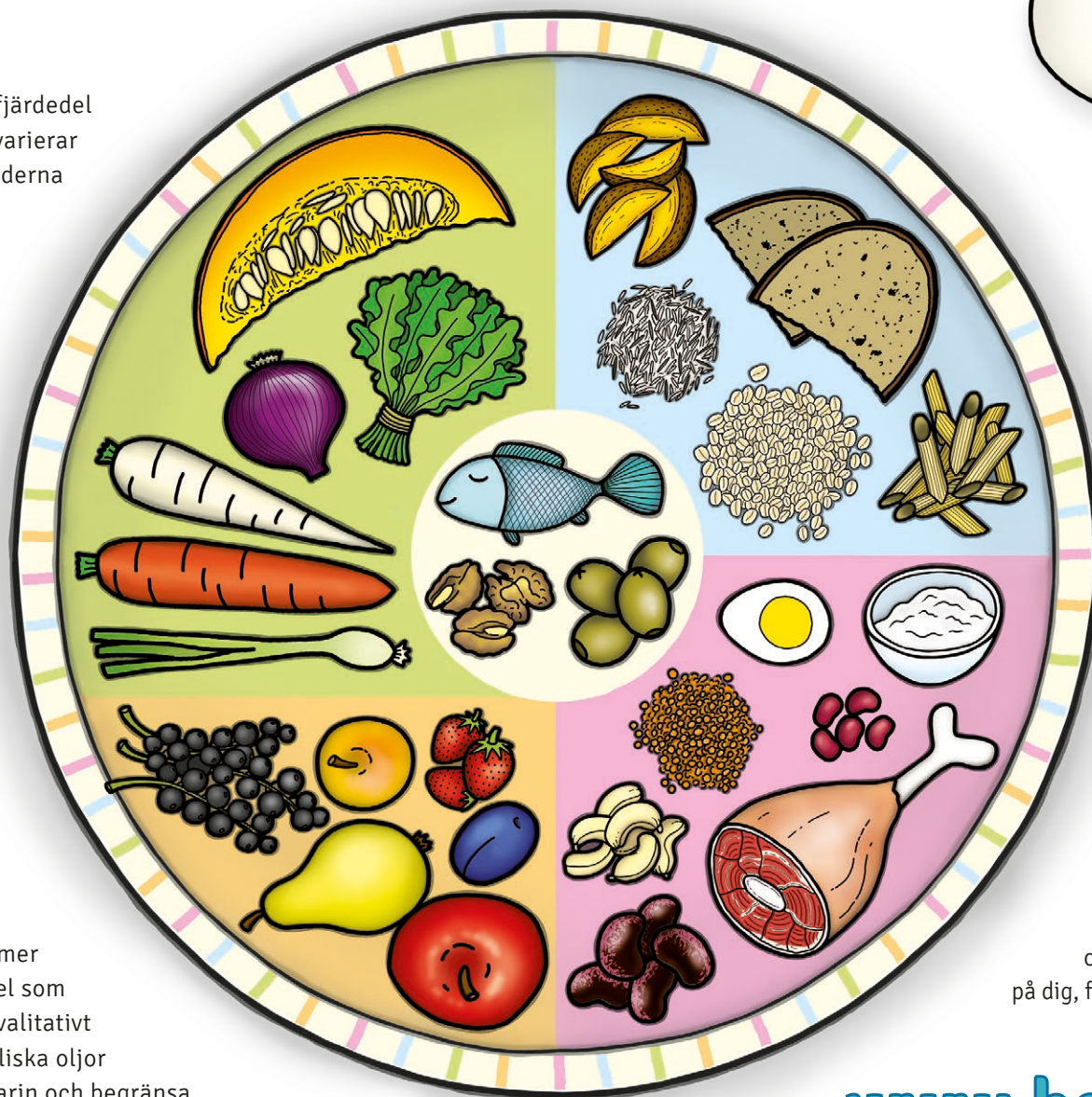
Grönsaker bör utgöra minst en fjärdedel av den mat vi äter. Ju mer man varierar grönsakerna man äter och metoderna för tillredningen, desto bättre. Pommes frites räknas inte som grönsaker och potatis tillhör på grund av dess innehåll mer till gruppen polysackarider.

Frukt

Frukt är den andra fjärdedelen av tallriken. Det friskaste och näringsriktigaste är att äta säsongens frukter av olika slag och färger. Du kan ersätta frukten med att äta grönsaker.

Oljor och fetter

De mest värdefulla oljorna kommer från superhälsosamma livsmedel som nötter, avokado eller fisk. Högkvalitativt smör och kallpressade vegetabiliska oljor är också lämpliga. Ät inte margarin och begränsa andra industriellt modifierade fetter och oljor.



Drikkevarer

Det er bedst at drikke rent vand og usødet te. Læskedrikke og sød te bør helst droppes.

Polysackarider

Polysackarider är bäst i sin naturliga form. Till exempel, hirs, havre, rågsurdegbröd eller vildris. Det är viktigt att begränsa mängden av de produkter innehållande vitt mjöl som du äter.

Protein

Proteiner får man från fisk, baljväxter, nötter, frön, surmjölkprodukter, ägg eller kött. De flesta av oss har mår bättre av en högre andel vegetabiliskt protein. Välj efter din egen smak och näringsfilosofi.

Livsstil

Jag rekommenderar att välja naturliga och lokalt producerade livsmedel framför halvfabricerade produkter och dålig massproducerad och importerad mat. Förutom en sund kost, bör du röra på dig, få nog med sömn, träffa vänner och vara på gott humör!

www.healthyplate.eu/sv