



**VARBERGS
KOMMUN**

Tips för att minska i vikt och få mer hälsosamma vanor

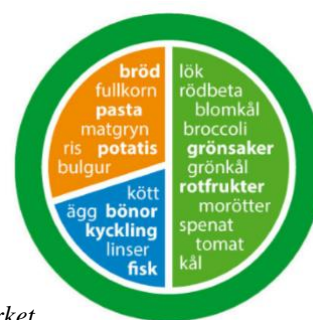
Kryssa rutorna när ni har genomfört varje förändring.

- Sprid ut måltiderna över hela dagen!** Frukost, middag, kvällsmat och 1 till 3 mellanmål.
- Se över portionsstorleken och ta endast 1 portion!** En bra metod är att utgå från tallriksmodellen vid middag och kvällsmat. Den moderna tallriksmodellen finns i två olika versioner beroende på hur mycket man rör sig.

För den som rör sig regelbundet



För den som rör sig lite



Bilder från Livsmedelsverket.

- Välj nyckelhålsmärkt!** Det ger mer fiber och fullkorn och mindre socker, salt och fett än andra produkter av samma sort. De innehåller även hälsosamma fettkällor t.ex. rapsolja, olivolja och flytande margarin.
- Mer frukt och grönt!** En lagom mängd är 500 g/dag, det motsvarar t.ex. två frukter och två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser, kikärtor).
- Mer fisk och skaldjur!** Ät fisk och skaldjur 2-3 ggr/vecka, variera mellan feta (t.ex. lax, sill, makrill) och magra (t.ex. torsk) sorter.
- Max 500 g rött kött (nöt, fläsk, lamm och vilt)/vecka!** Det motsvarar 600-750 g rått kött. Begränsa eller undvik charkprodukter som korv, kassler, bacon, skinka.
- Se upp med kalorierna i drycker!** Saft, juice, fruktsoppor och läsk ger mycket kalorier men ingen mättnad. Välj istället drycker utan kalorier t.ex. vatten, kaffe och te.
- Minska intaget av socker, bakverk och godis!** Det finns ett litet utrymme för sötsaker men det blir fort mycket kalorier. Tänk därför på hur ofta det blir, ett bra sätt är t.ex. lördagsgodis.
- Recepttips!**
 - Prova Livsmedelsverkets recept, sök på nyckelhålsrecept på www.slv.se
 - Kokbok "Mat för liv och lust" av Gunilla Lindeberg & Margit Eliasson
- Mer rörelse i vardagen, minst 30 min/dag**

Dokumenttyp: Informationsmaterial och presentationer	Sida 1 av 2
Giltigt f.r.o.m: 2017-07-01	Version 1
Befattning: Dietist	Godkänd av: Johanna Måttgård Andersson

Sammanfattning av råden



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön		Alkohol

Bild från Livsmedelsverket.

Frukostförslag

- Havregrynsgrot som tillreds på vatten och serveras med lättmjölk och frukt eller bär.
- Kokt ägg.
- Lättfil eller lättoghurt med nyckelhålmärkt müsli/flingor.
- Grovt bröd, lättmargarin och pålägg med nyckelhålet. Ta gärna skivad gurka, paprika och tomat på smörgåsarna.
- Kaffe och/eller te.

Middag och kvällsmat

1 portion mat enligt tallriksmodellen, minst 3 dl grönsaker. 1/2 dl sås, välj magra produkter. Vatten till maten.

Smörgåsmåltid istället för lagad mat till middag eller kvällsmat?

Ibland känner man inte för att ställa sig och laga mat utan kan nöja sig med att servera kvällsmat som består av bröd, pålägg, grönsak/frukt. Näringsmässigt är det tillräckligt. Försök att efterlikna tallriksmodellen även här, låt en stor del av tallriken vara grönsaker och ta extra pålägg. Exempel 2 skivor grovt bröd med lättmargarin och mycket pålägg t.ex. ägg, sill, makrill i tomatsås, räkor, keso. Ta en rejäl näve grönsaker till maten.

Mellanmålsförslag

Frukt, grönsaker och bär är bra mellanmål när man vill gå ner i vikt. De är goda att äta som de är eller blanda hackad frukt/bär med lite keso/mager kvarg/lättoghurt. Bra alternativ till kaffet är ett knäckebröd med lättmargarin och pålägg med nyckelhålet eller 1/2 grovt osötat rågbröd med 1/2 mosad banan och 2 msk keso.