



HÅLLBAR VIKTMINSKNING

Nyckeln

TILL EN BALANSERAD LIVSSTIL

SKRIVEN AV SUSANNE CLINTHOLT – LIC. KOSTRÅDGIVARE

Innehåll

Presentation	3
Här startar din livsstilsförändringen	4-5
Vad kan påverka din viktnedgång negativt	6-7
Klimakteriet och Vikten – En Utmanande Tid	8-11
Kolhydrater – Kroppens viktiga bränsle	12-13
Protein – Kroppens byggstenar	14-15
Fett – Mer än bara energi	16-17
Näringsämnen – Vitaminer och mineraler	18
10 Myter om viktnedgång och dess hållbarhet	19
Nu är har du bestämt dig – en gång för alla	20-23
Mallar – Till din hjälp	24-29
Cravings	30-32
Träning och dess betydelse	33-36
Kostschema	37-52
Hur går en kostrådgivning till	53

Livet efter 50: Min förändring i klimakteriet

Susanne heter jag och har själv en livsstilsförändring i mitt bagage och resan har varit allt annat än spikrak. Jag har jobbantat i över 30 år och varje gång har jag misslyckats då jag givit upp för jag ville ha allt eller inget och helst även snabba resultat, en ekvation som inte går ihop. Som mitt verktyg har jag använt mig av en överviktsoperation, GBP. Då tänker du säkert direkt – "ok, du har fuskat dig till dina resultat. Har du gjort en operation är det ju inte konstigt att du lyckats". Dessa ord får jag ofta höra och här vill jag vara riktigt tydlig. En operation är bara ett verktyg, ingen lösning i sig och heller ingen quick fix. En operation kräver noggrann övervägning, förberedelser och uppföljning. Fortsätter du i ditt gamla spår då kommer du inte lyckas här heller. Visst, vi kan bara äta lite i början men detta ändras med tiden och du kan äta mer och det är här vi måste hålla i som vem som helst. Fortsätter du då med ditt osunda tänk då är du snart på ruta ett och din operation spelar ingen roll. Efter operationen har jag hamnat i plåtår, fått cravings och ätit sånt som jag absolut vet att jag inte mår bra av. Jag har kämpat

men med detta verktyg i kombination med min utbildning inom näringslära och fokus på rätt mindset har jag lyckats minska 46 kg i vikt och hela 40 cm i midjan. Jag har blivit av med min sömnapné, blodtrycket är stabilt och ligger nu bra och jag medicinerar inte för min diabetes längre. Det är just detta som väckte min tanke till denna e-bok. Jag vill dela med mig av min kunskap och erfarenhet. Idag jobbar jag som kostrådgivare och även snart klar PT och älskar att coacha klienter. Mina klienter är främst personer i klimakteriet och har svårigheterna det bär med sig. Andra är opererade precis som jag men tyvärr inte lyckats utan återupptagit sina dåliga vanor och viktuppgång har varit ett faktum. Sen finns det de klienter som vill hitta en balans som är långsiktig och hållbar. Min styrka som kostrådgivare är förståelsen jag har för mina klienter, jag har själv varit i samma sits och jag vet varenda fallgrop. Jag hoppas jag kan inspirera till Aha-upplevelser med denna e-bok. Gillar du innehållet? Tipsa gärna dina vänner!!





Välkommen till din resa mot en hälsosammare och mer balanserad livsstil. Denna e-bok är din guide för att skapa varaktiga förändringar som passar just dig. Vi kommer att fokusera på små, hållbara steg som leder till stora resultat. Kom ihåg att detta är din resa!

Att göra en stor förändring i livet är svårt och kan ta tid innan man känner sig bekväm i den nya situationen. Det spelar egentligen inte någon roll vad det är. Det kan vara att göra slut med energitjuvar, sluta röka, byta jobb, flytta, bli nykter eller som denna e-bok kommer att handla om, göra en livsstilsförändring med fokus på hälsan och välbefinnandet.

Idag matas vi från alla håll med vad som fungerar och inte. Vi testar allt men sällan att det fungerar i längden och att vi når våra önskade mål. Jag har varit där och säkerligen även du. I denna e-bok jobbar jag med evidensbaserad fakta och det betyder att det finns forskning och vetenskap bakom mina råd. Jag använder mig inte av några pekpinningar eller förbud i min kostrådgivning, utan jag vet med egen erfarenhet att de flesta kan äta allt – men inte alltid – allt handlar om balans. Självklart finns det undantag men då handlar det oftast om sjukdomar i botten.

Men jag vill betona att det inte finns en "one-size-fits-all"-lösning. Varje persons resa är unik och livsstilsförändringar måste anpassas efter individuella behov, mål och förutsättningar. Reflektera över dina egna behov, mål och vad som verkligen är viktigt för dig i denna resa. Är du redo? Nu kör vi!!



Att komma igång med en livsstilsförändring kan vara svårt och verkligen utmanande, det vet vi alla, men det finns några tips & råd som kan hjälpa dig att undvika att skjuta upp det hela tiden:

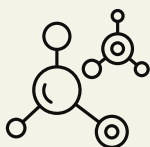
Börja med att sätta realistiska och mätbara mål för din livsstilsförändring. Dela upp dina mål i mindre delmål som är mer hanterbara och enklare att uppnå. Det kan vara mer motiverande att fokusera på små framsteg istället för att känna att du måste göra allt på en gång. Utforma en konkret plan för hur du ska genomföra din livsstilsförändring. Bestäm vilka specifika åtgärder du behöver vidta och när du ska göra dem.

Skriv ner en tydlig plan och håll dig till den. Fundera på varför du vill göra denna livsstilsförändring och håll det i åtanke. Det är ju faktiskt för din skull! Det kan vara att förbättra din hälsa, öka din energi eller förbättra ditt välbefinnande. Håll dig motiverad genom att påminna dig själv om dina mål och fördelarna med att göra förändringen. Istället för att försöka göra alla förändringar på en gång, börja med små steg. Fokusera på att göra en liten förändring i taget och bygg successivt på det. Det kan vara att lägga till en extra portion grönsaker till din måltid eller att gå en kort promenad varje dag. Små förändringar är mer hållbara och det gör också skillnad i längden.

Försök att skapa en rutin kring din livsstilsförändring. Bestäm specifika tider och dagar när du ska ägna dig åt din nya vana eller aktivitet. Ju mer du gör det till en del av din dagliga rutin desto lättare blir det att hålla fast vid det. Sök stöd från vänner och familj som kan hjälpa dig att hålla dig motiverad. Att ha någon att dela dina framsteg och utmaningar med kan vara till stor hjälp. Jag som kostrådgivare finns ju här också och att stötta är ju mitt jobb! Kom ihåg att det är normalt att ha motgångar och att det tar tid att ändra vanor. Var snäll mot dig själv och ge dig själv tillåtelse att göra misstag. Se varje dag som en ny möjlighet att göra rätt val och fortsätta framåt. Bara för du har en dålig dag betyder ju inte detta att du har ett dåligt liv, eller hur?

Att göra en livsstilsförändring är en process och ha alltid i bakhuvudet att det kan ta tid att föra in nya vanor i livet. Var tålmodig med dig själv och fokusera på framsteg snarare än perfektion.

KAPITEL 2: VAD KAN PÅVERKA DIN VIKTNEDGÅNG NEGATIVT



BIOLOGI

Människor har en inbyggd mekanism som ska skydda oss mot svält. I en miljö där det finns en stor tillgång och tillgänglighet till mat, och särskilt energität och näringsfattig mat, så kan det försvåra viktnedgång och viktstabilitet. Därför ska vi alltid tänka till vid inköp och prioritera sundare val.



GENETIK

Vår viktstatus (BMI) förklaras till 40–70 procent av våra gener. Livshändelser Fosterlivet, tidiga vuxenlivet, graviditet och sjukdomar är exempel på händelser i livet som setts öka risken för viktuppgång.



MAT

Produktutvecklingen av mat och dryck med högt energiinnehåll eller hög energitillgänglighet har bidragit till den snabba ökningen av fetma. Marknadsföring av mat, Det finns komplexa kopplingar mellan vårt livsmedelssystem och vår hälsa, och där marknadsföring av energitäta och näringsfattiga livsmedel har ett tydligt samband med fetma.



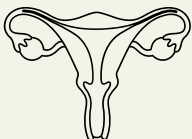
SÖMN OCH STRESS

Brist på sömn och hög nivå av stress påverkar kognitiva, fysiologiska, biokemiska och beteendemässiga processer. Stresshormonet kortisol ökar och kan kopplas till viktuppgång. Även ghrelin, som stimulerar aptiten ökar, medan leptin som reglerar mättnad minskar. Vid sömnbrist och stress så påverkas också våra kognitiva funktioner som t.ex. vår förmåga att planera eller reglera impulser.



STIGMA

Fetma och stigmatisering, som negativa attityder, kränkningar och diskriminering, har ett starkt samband. Stigma kan innebära stor stress, vilket därmed kan leda till ytterligare viktuppgång. Stigmatisering har såväl fysiska, psykiska, sociala som ekonomiska konsekvenser. Självstigma är också vanligt, vilket kan leda till sämre självkänsla och tilltro till att klara av saker



KLIMAKTERIET

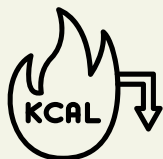
studier visar att kvinnor i klimakteriet i genomsnitt är mindre fysiskt aktiva. Basalmetabolismen går ner efter menopaus till följd av menstruationscykelns upphörande. Detta, tillsammans med att muskelmassan minskar, vilket ytterligare minskar förbränningen, bidrar till ökad benägenhet för kvinnor att gå upp i vikt. Hälsofarliga kostvanor är därför viktigt för att bibehålla vikten samt att anpassa storleken på portionerna. Många fortsätter kanske att äta som man gjort tidigare. Energiöverskottet som bildas kommer att lagras in som fett.

KAPITEL 2: VAD KAN PÅVERKA DIN VIKTNEDGÅNG NEGATIVT



PSYKISK HÄLSA

Vissa psykiska besvär och sjukdomar, samt läkemedel för dessa tillstånd kan leda till viktuppgång.



OTILLRÄCKLIG KALORIRESTRIKTION

För att gå ner i vikt behöver man skapa ett kaloriunderskott genom att konsumera färre kalorier än man förbrukar. Om man inte skapar tillräckligt stor kaloriunderskott kan viktminskningen bli långsam eller utebli helt.



OTILLRÄCKLIG FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är viktig för att öka kaloriförbränningen och främja viktminskning. Om man inte rör på sig tillräckligt kan det påverka viktminskningen negativt.



FÖR MYCKET STILLASITTANDE

Att spendera mycket tid stillasittande minskar den totala energiförbrukningen och påverka viktminskningen negativt. Det är viktigt att försöka vara aktiv under dagen och undvika att sitta still för länge i sträck.



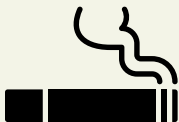
OTILLRÄCKLIG HYDRERING

Att inte dricka tillräckligt med vatten kan påverka vår ämnesomsättning och matsmältning negativt. Det kan också leda till att vi förväxlar törst med hunger och äter mer än vi behöver.



KONSTANT BRISTFÄLLIG KOSTKVALITET

Att äta för mycket processad mat, snabbmat och livsmedel med högt socker- och fettinnehåll kan påverka viktminskningen negativt. Det är viktigt att fokusera på att äta näringsrik mat som är rik på fiber, protein och hälsosamma fetter. Här ska det vara en balans också, inga förbud gynnar en viktnedgång.



SLUTA RÖKA.

När du slutar röka kan din ämnesomsättning minska något, samtidigt som du kan uppleva en ökad aptit och en ökad belöningseffekt från mat. Här är några tips för att hantera viktökning efter att ha slutat röka



MEDICINERING OCH SJUKDOM

Vissa medicinska tillstånd gör att du antingen går upp eller ner i vikt. Detta gäller också vissa läkemedel.



Klimakteriet är en naturlig fas i livet för alla kvinnor som markerar slutet på den tid då de kan bli gravida. Det är en period av stora hormonella förändringar i kroppen och dessa förändringar kan påverka många olika saker, inklusive vikten.

Vad händer i klimakteriet?

Klimakteriet handlar i grunden om att äggstockarna slutar producera lika mycket av de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron. Denna nedgång sker gradvis och kan pågå under flera år, en period som kallas perimenopaus. Själva klimakteriet definieras som tidpunkten då kvinnan inte haft någon menstruation på 12 månader i följd. Efter klimakteriet kallas perioden för postmenopaus. De minskade hormonnivåerna kan leda till en rad olika symtom, som varierar mycket från kvinna till kvinna.

Några vanliga symtom är:

- Värmevallningar är plötsliga känslor av intensiv hetta som ofta sprider sig över kroppen.
- Svårigheter att somna, vakna under natten eller tidigt på morgonen.
- Ökad irritabilitet, nedstämdhet, ångest.
- Torra slemhinnor kan påverka underlivet och orsaka obehag, speciellt vid sex.
- Känsla av att hjärtat slår snabbare eller oregelbundet.
- Koncentrationssvårigheter och minnesproblem eller "hjärndimma"
- Led- och muskelsmärta som leder till ökad stelhet och smärta i kroppen.
- Förändrad sexuell lust.



Varför är det svårare att gå ner i vikt under klimakteriet?

De hormonella förändringarna under klimakteriet kan göra det mer utmanande att gå ner i vikt även om du inte ändrat dina matvanor eller din aktivitetsnivå.

Här är några av de främsta orsakerna:

- Långsammare ämnesomsättning är ett faktum. Östrogen spelar en roll i att reglera vår ämnesomsättning, alltså hur snabbt kroppen förbränner kalorier. När östrogennivåerna sjunker kan ämnesomsättningen bli långsammare. Det betyder att du bränner färre kalorier i vila vilket gör det lättare att gå upp i vikt och svårare att skapa det kaloriunderskott som behövs för att minska i vikt.
- Minskade östrogennivåer kan också leda till att kroppen lagrar mer fett runt magen (bukfett) istället för runt höfter och lår. Bukfett är inte bara kopplat till en ökad risk för hälsoproblem som hjärt-kärlsjukdomar och diabetes, utan det kan också vara mer motståndskraftigt mot viktminskning.
- Med åldern tappar vi naturligt muskelmassa, och denna process kan accelereras under klimakteriet. Muskelvävnad bränner mer kalorier än fettvävnad så en minskning av muskelmassan bidrar ytterligare till en långsammare ämnesomsättning.
- Värmevallningar och andra klimakteriesymtom kan störa sömnen. Dålig sömn påverkar våra hunger- och mättnadshormoner vilket ofta leder till ökad aptit och ett sug efter energirik och tröstrik mat.
- Klimakteriet kan vara en stressig period med alla förändringar i kroppen och livet. Stresshormonet kortisol kan öka fettinlagringen, särskilt runt magen, och även påverka våra matval negativt.
- Trötthet, ledvärk och humörsvägningar kan göra det svårare att orka med en regelbunden träningsrutin, vilket i sin tur kan leda till viktökning.
- Känslor av frustration, nedstämdhet eller oro kan leda till tröstätning och ett mindre hälsosamt förhållande till mat.

Känner du igen dig i något av ovanstående eller kanske till och med flertal punkter?

Ja, vad kan vi då göra åt det?



Kosten – Grunden för viktminskning:

- Ät en kost rik på grönsaker, frukt, fullkornsprodukter, magert protein (fisk, kyckling, baljväxter) och hälsosamma fetter (avokado, nötter, olivolja). Dessa livsmedel ger dig viktiga vitaminer, mineraler och fibrer som håller dig mätt och ger kroppen näring.
- Begränsa processade livsmedel men som jag sagt innan förbud är ej hållbart så håll en balanserad nivå. Minska intaget av färdigmat, snabbmat, chips, godis och läsk. Dessa innehåller ofta mycket kalorier, socker och ohälsosamma fetter utan att ge mycket näring.
- Var uppmärksam på hur mycket du äter vid varje måltid. Använd mindre tallrikar och försök att äta långsamt och medvetet. Det tar ca 20 minuter innan vi känner mättnad.
- Var uppmärksam på "dolda" kalorier så tänk på drycker som juice, läsk och alkohol som kan innehålla mycket kalorier utan att mätta.
- Fiberrika livsmedel hjälper dig att känna dig mätt längre, stabiliserar blodsockret och är bra för magen. Sikta på att få i dig fiber från fullkorn, frukt, grönsaker och baljväxter.
- Vatten är viktigt för många kroppsfunktioner och kan även hjälpa till att dämpa hungerkänslor. Oftast förväxlar vi hunger med att vi faktiskt är törstiga.

Träning – Bygg muskler och bränn kalorier

- Kombinera konditionsträning och styrketräning: Konditionsträning (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning) hjälper dig att bränna kalorier och förbättra din hjärt-kärlhälsa.
- Styrketräning är extra viktigt under klimakteriet eftersom det hjälper till att bevara och bygga muskelmassa, vilket i sin tur ökar din ämnesomsättning. Du behöver inte lyfta tunga vikter på gymmet – kroppsviktsövningar eller träning med gummiband är också effektiva.
- Var regelbunden och försök att få in någon form av fysisk aktivitet de flesta dagar i veckan. Även korta stunder av rörelse gör skillnad.
- Hitta aktiviteter du gillar om du tycker om det du gör är det lättare att hålla motivationen uppe.



Sömn och stresshantering – Viktiga pusselbitar:

- Prioritera sömn: Försök att skapa bra sömnrutiner och se till att du får tillräckligt med sömn varje natt. Om du har problem med sömnen på grund av klimakteriesymtom, prata med din läkare om möjliga lösningar.
- Hantera stress: Hitta sätt att minska och hantera stress i ditt liv. Det kan handla om avslappningsövningar, meditation, yoga, promenader i naturen, tid för hobbies eller att prata med någon.

Var tålmodig och realistisk

- Förvänta dig inte snabba resultat: Viktminskning under klimakteriet kan ta längre tid och vara mer gradvis. Fokusera på hållbara livsstilsförändringar snarare än snabba dieter.
- Fira dina framsteg och var stolt över varje litet steg du tar mot en hälsammare livsstil, även om det inte alltid syns direkt på vågen.
- Det är okej att ha dåliga dagar. Det viktigaste är att du fortsätter att sträva mot dina mål. Som jag sagt innan, bara för du har en dålig dag betyder det inte att du har ett dåligt liv.

Till sist...Du är inte ensam i detta. Många kvinnor upplever liknande utmaningar under klimakteriet. Med rätta tänket och ett långsiktigt perspektiv kan du absolut nå dina hälsomål och må bra i denna nya fas av livet. Fokusera på att göra hälsosamma val som du kan hålla i längden, och försök att njuta under resans gång. Glöm inte bort att jag som kostrådgivare kan hjälpa dig att skapa en personlig kostplan som är anpassad till dina behov och utmaningar under klimakteriet.



Tänk på kolhydrater som kroppens huvudsakliga bränsle precis som bensen till en bil. De ger oss den energi vi behöver för att orka med vardagen från att gå och prata till att träna och tänka.

Vad är kolhydrater?

Kolhydrater är en sorts näring som finns i många olika sorters mat. De är uppbyggda av sockerarter, och när vi äter dem bryter kroppen ner dem till ett enkelt socker som kallas glukos. Glukosen tas sedan upp i blodet och blir kroppens snabba energikälla.

Varför behöver vi kolhydrater?

Här är några av de viktigaste anledningarna till att vi behöver kolhydrater:

- Det allra viktigaste jobbet för kolhydrater är att ge oss energi. Det är den energi som gör att våra muskler kan röra sig, vårt hjärta kan slå och våra organ kan fungera. Utan tillräckligt med kolhydrater kan vi känna oss trötta och orkeslösa.
- Vår hjärna älskar glukos och använder det som sitt främsta bränsle. Precis som en bil behöver bensen för att köra, behöver vår hjärna glukos för att vi ska kunna koncentrera oss, komma ihåg saker och tänka klart. Om vi inte får tillräckligt med kolhydrater kan det kännas svårt att fokusera.
- Om vi äter mer kolhydrater än vad kroppen behöver för stunden, kan kroppen spara en del av energin i form av något som kallas glykogen. Tänk på glykogen som kroppens egna små energireserver i musklerna och levern. När vi sedan behöver extra energi, till exempel när vi tränar eller mellan måltider, kan kroppen snabbt omvandla glykogenet tillbaka till glukos.
- Fiber – en viktig speciell kolhydrat som gynnar vårt tarmsystem. Fiber kan inte brytas ner av kroppen på samma sätt som andra kolhydrater, men det är superviktigt för vår mage och tarmar. Fiber hjälper till att hålla magen igång, gör det lättare att gå på toaletten och kan även hjälpa till att hålla blodsockret och kolesterolet på en bra nivå. Dessutom gillar de bra bakterierna i vår mage fiber, och det hjälper dem att må bra!
- Kolhydrater är också med och bygger viktiga delar i våra celler och vårt DNA, som är som kroppens egen ritbok.
- Mängd kolhydrater per dag bör ligga på ca 40–50 %. Observera att dessa % sätter är generella då individuella behov kan vara aktuella.



Bra källor till kolhydrater:

Det finns många olika sorters mat som innehåller kolhydrater. Några bra exempel är följande

- Fullkornsprodukter: Som fullkornsbröd, havregryn, brunt ris och quinoa. Dessa ger oss långsam energi och mycket fiber.
- Fukt och grönsaker: Innehåller naturligt socker och massor av vitaminer, mineraler och fiber.
- Baljväxter: Som bönor, linser och kikärter. Är rika på både kolhydrater, protein och fiber.
- Rotfrukter: Som potatis och sötpotatis. Ger oss energi och viktiga näringsämnen.

Tänk på kvaliteten!

Precis som det finns olika sorters bensin, finns det olika sorters kolhydrater. Det är bra att välja kolhydrater från naturliga och fiberrika källor så ofta som möjligt. Livsmedel med mycket tillsatt socker och lite fiber ger oss snabb energi men inte så mycket näring och kan leda till snabba svängningar i blodsockret.

Vad har vi lärt oss i detta avsnitt om kolhydrater?

Kolhydrater är livsviktiga för att ge oss energi till alla våra aktiviteter, hålla vår hjärna igång, lagra energi för senare behov och hålla vår mage frisk tack vare fiber. Genom att välja bra källor till kolhydrater ser vi till att kroppen får det bränsle den behöver för att må bra och orka med dagen!



Tänk på protein som kroppens byggmaterial och arbetshästar. Det är helt avgörande för att bygga upp och reparera allt i kroppen, och det hjälper också till med många viktiga jobb.

Vad är protein?

Protein är en sorts näring som finns i många olika sorters mat, både från djur och växter. Det är uppbyggt av mindre delar som kallas aminosyror. Man kan se aminosyror som legobitar som kroppen kan sätta ihop på olika sätt för att bygga olika sorters protein.

Varför behöver vi protein?

Protein har otroligt många viktiga uppgifter i kroppen, här är några.

- Protein bygger och reparerar kroppen och är huvudingrediensen i alla våra celler, muskler, organ, hud, hår och naglar. Tänk på det som tegelstenarna och cementen som bygger ett hus. När vi växer, tränar eller skadar oss behöver kroppen protein för att bygga nytt och laga det som är trasigt.
- Enzymer är som små arbetare i kroppen som hjälper till med alla möjliga kemiska reaktioner, till exempel att bryta ner maten vi äter så att kroppen kan ta upp näringen. Enzymer är gjorda av protein.
- Hormoner är kroppens budbärare som skickar signaler mellan olika delar av kroppen och styr många funktioner, som tillväxt, humör och ämnesomsättning. Många hormoner är också gjorda av protein.
- Antikroppar är en viktig del av vårt immunförsvar och hjälper oss att bekämpa infektioner och sjukdomar. Antikroppar är också proteiner.
- Vissa proteiner fungerar som transportörer som hjälper till att flytta runt olika ämnen i kroppen, till exempel syre (med hjälp av hemoglobin i blodet) och fetter.
- Även om kolhydrater och fetter är kroppens främsta energikällor, kan protein också användas som energi om det behövs. Kroppen bryter då ner proteinet till aminosyror som sedan kan omvandlas till glukos (socker) för energi.



Proteinrika måltider mättar bra och länge. Det beror på att protein tar längre tid för kroppen att bryta ner jämfört med kolhydrater. Att äta tillräckligt med protein kan därför hjälpa till att kontrollera aptiten och undvika överätning.

Här får du tips på bra källor till protein.

- Nötkött, fläsk, kyckling, kalkon. Välj gärna magra varianter.
- Alla sorters fisk och skaldjur är bra proteinkällor.
- Ägg är ett mycket mångsidigt och näringsrikt livsmedel.
- Mjölkprodukter såsom yoghurt, kvarg, ost (i måttliga mängder). Välj gärna magra alternativ.
- Baljväxter som exempelvis bönor, linser, kikärter är utmärkta vegetariska proteinkällor och innehåller även mycket fiber.
- Nötter och frön är bra källa till protein och hälsosamma fetter (ät i lagom mängd då de är energirika).
- Tofu och tempeh är vegetariska produkter gjorda av sojabönor som är rika på protein.
- Quinoa och bovete är egentligen frön men används som spannmål och innehåller mer protein än många andra spannmålssorter.

Hur mycket protein behöver vi?

Behovet av protein varierar beroende på faktorer som ålder, kön, aktivitetsnivå och hälsotillstånd. Generellt behöver vuxna som inte tränar mycket ungefär 0,8 gram protein per kilo kroppsvikt och dag. Om du tränar regelbundet eller vill bygga muskler kan du behöva mer.

Vad har vi lärt oss i detta avsnitt om protein?

Protein är livsnödvändigt för att bygga och reparera vår kropp, hjälpa till med viktiga kemiska reaktioner, stärka vårt immunförsvar, transportera ämnen och hålla oss mätta. Genom att se till att vi får i oss tillräckligt med protein från en varierad kost ger vi kroppen de byggstenar och arbetshästar den behöver för att fungera optimalt och må bra!



Många tänker på fett som något dåligt, men faktum är att fett är livsviktigt för att kroppen ska fungera bra. Det har många viktiga uppgifter, långt ifrån att bara lagra extra energi.

Vad är fett?

Fett är en av de tre huvudgrupperna av näringsämnen, tillsammans med kolhydrater och protein. Det är ett samlingsnamn för olika sorters fettsyror. Man kan tänka på fettsyror som små kedjor som kroppen kan använda på olika sätt.

Varför behöver vi fett?

Här är några av de viktigaste anledningarna till att vi behöver fett:

- Energi – ett långsiktigt bränsle: Fett är en koncentrerad energikälla. Det innehåller mer än dubbelt så mycket energi per gram jämfört med kolhydrater och protein. Kroppen använder fett som ett långsiktigt bränsle, särskilt vid längre aktiviteter och i vila. Tänk på det som en stor energitank som räcker länge.
- Bygger våra celler: Fett är en viktig del av alla våra cellmembran, det yttre skalet som skyddar varje cell i kroppen. Cellmembranen hjälper till att kontrollera vad som kommer in och ut ur cellerna och är avgörande för att cellerna ska kunna fungera normalt.
- Hjälper oss att ta upp vitaminer: Vissa vitaminer, som A, D, E och K, är fettlösliga. Det betyder att kroppen behöver fett för att kunna ta upp och använda dessa viktiga vitaminer. Utan tillräckligt med fett kan vi få brist på dessa vitaminer, vilket kan leda till olika hälsoproblem.
- Skyddar våra organ: Ett lager av fett runt våra inre organ fungerar som en stötdämpare och skyddar dem mot skador. Tänk på det som en naturlig krockkudde.
- Håller oss varma: Fett under huden fungerar som en isolering som hjälper till att hålla oss varma och reglera vår kroppstemperatur.
- Viktigt för hjärnan: Fett är en viktig del av hjärnan och nervsystemet. Cirka 60% av hjärnan består av fett!
- Producerar viktiga hormoner: Fett är också nödvändigt för att kroppen ska kunna producera vissa viktiga hormoner, som reglerar allt från tillväxt till humör.
- Ger smak och mättnad: Fett bidrar till smaken och konsistensen på maten, vilket gör den mer tillfredsställande. Fettrik mat brukar också mätta bra och länge, vilket kan hjälpa till att kontrollera aptiten.



Bra och mindre bra fetter, vad är vad? Precis som det finns olika sorters bränsle, finns det olika sorters fett. Det är viktigt att välja bra fetter oftare och vara försiktig med mindre bra fetter.

Bra fetter (omättade fetter):

Dessa är oftast flytande i rumstemperatur och finns i:

- Enkelomättade fetter: Olivolja, avokado, nötter (som mandlar och hasselnötter), frön (som pumpafrön och sesamfrön).
- Fleromättade fetter: Fet fisk (som lax, makrill och sill), valnötter, linfrön, chiafrön, solrosolja och majsolja. Inkluderar även de viktiga omega-3 och omega-6 fettsyror.

Mindre bra fetter (mättade och transfetter):

Dessa är oftast fasta i rumstemperatur och finns i:

- Mättade fetter: Finns naturligt i animaliska produkter som rött kött, smör, grädde och ost. Finns också i vissa vegetabiliska oljor som kokosolja och palmolja.
- Transfetter: Bildas industriellt när man härdar vegetabiliska oljor. Finns ofta i friterad mat, bakverk och vissa margariner. Transfetter är inte bra för hälsan och bör undvikas så mycket som möjligt.

Vad har vi lärt oss i detta avsnitt om olika fetter?

Fett är essentiellt för vår hälsa. Det ger oss energi, hjälper oss att ta upp vitaminer, bygger våra celler, skyddar våra organ, håller oss varma och är viktigt för vår hjärna och hormoner. Genom att välja bra källor till fett och vara måttlig med de mindre bra fetterna ser vi till att kroppen får det den behöver för att fungera optimalt och må bra! Tänk på fett som ett viktigt näringsämne, inte bara något som lagras på kroppen.

KAPITEL 5 NÄRINGSÄMNE OCH DESS VIKTIGA FUNKTION OCH VAR DU HITTAR DESSA.



- **Protein:** Finns främst i kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, baljväxter som bönor och linser, samt nötter och frön.
- **Kolhydrater:** Hittas i livsmedel som bröd, pasta, ris, potatis, frukt och grönsaker.
- **Fett:** Finns i livsmedel som olja, smör, avokado, nötter, frön och fet fisk som lax och makrill.
- **Vitaminer:** Finns i frukt, grönsaker, mejeriprodukter, kött, fisk och ägg. Exempelvis hittar vi vitamin C i citrusfrukter och vitamin D i fet fisk och berikade mejeriprodukter.
- **Mineraler:** Hittas i livsmedel som mejeriprodukter, kött, fisk, ägg, baljväxter, grönsaker och frukt. Exempelvis innehåller mejeriprodukter kalcium och järn finns i kött och baljväxter.
- **Fiber:** Hittas i fullkornsprodukter som bröd och pasta, baljväxter, grönsaker, frukt och bär. Det är viktigt att ha en varierad kost för att få i sig alla dessa näringsämnen.

Vitaminer:

- **Vitamin A:** Viktig för synen, hudens hälsa och immunförsvaret.
- **Vitamin B-komplex:** Inkluderar flera olika B-vitaminer som är viktiga för energiomsättningen, nervsystemet och bildandet av röda blodkroppar.
- **Vitamin C:** Stark antioxidant som stärker immunförsvaret, främjar sårhäkning och hjälper till med järnupptaget.
- **Vitamin D:** Viktig för att kroppen ska kunna ta upp kalcium och fosfor, vilket är viktigt för benhälsa.
- **Vitamin E:** En antioxidant som skyddar cellerna från skador och främjar hudens hälsa.
- **Vitamin K:** Viktig för blodets koagulering och benhälsa.

Mineraler:

- **Kalcium:** Viktigt för starka ben och tänder, samt för normal muskelfunktion och blodkoagulering.
- **Järn:** Nödvändigt för att transportera syre i blodet och för att bilda röda blodkroppar.
- **Zink:** Viktigt för immunförsvaret, sårhäkning och för att bibehålla en normal smak- och luktsinne.
- **Magnesium:** Behövs för att musklerna ska fungera normalt, för att bibehålla normalt blodtryck och för att stödja immunsystemet.
- **Kalium:** Viktigt för att reglera vätskebalansen i kroppen och för normal muskelfunktion.
- **Selen:** En antioxidant som skyddar cellerna från skador och främjar en normal sköldkörtelfunktion.
- **Fiber:** Fiber är en typ av kolhydrat som inte kan brytas ner av kroppen. Dess huvudsakliga uppgift är att främja en hälsosam matsmältning och tarmfunktion. Fiber hjälper till att hålla magen mätt och reglerar blodsockernivåerna. Det kan också bidra till att sänka kolesterolnivåerna och främja viktminskning genom att öka mättadskänslan. Bra källor till fiber inkluderar fullkornsprodukter, frukt, grönsaker, baljväxter och nötter.



MYTHS & FACTS

När det gäller livsstilsförändring får vi oftast höra om olika sätt som hjälper och ökar på din ämnesomsättning och gör att din resa går med raketfart. Oftast är detta myter och här är de vanligaste. Även jag trodde på vissa här innan jag visste bättre, speciellt nr 6.

1. "Snabbdietter ger långvariga resultat": Snabba dietter leder ofta till jojoeffekten, där vikten snabbt kommer tillbaka när man återgår till sina vanliga matvanor.
2. "Att hoppa över måltider är ett effektivt sätt att gå ner i vikt": Att hoppa över måltider kan leda till ökat sug och överätning senare under dagen.
3. "Vissa livsmedel är 'fettförbrännande'": Det finns inga livsmedel som magiskt bränner fett. Viktminskning handlar om att skapa ett kaloriunderskott.
4. "Träning ensamt räcker för viktminskning": Träning är viktigt, men kosten spelar en ännu större roll för viktminskning.
5. "Viktminskning är linjär": Vikten kan variera från dag till dag, och det är normalt att uppleva plåtår under viktminskningsprocessen.
6. "Att utesluta hela livsmedelsgrupper är det bästa sättet att gå ner i vikt": Att helt utesluta livsmedelsgrupper som kolhydrater eller fett kan leda till näringsbrister och är svårt att upprätthålla på lång sikt. En balanserad kost är mer hållbar.
7. "Ju mer du tränar, desto mer vikt tappar du": Överträning kan leda till skador, utmattnings- och hormonella obalanser, vilket kan motverka viktminskning. En kombination av träning och en hälsosam kost är optimal.
8. "Kosttillskott är en snabb lösning för viktminskning": Kosttillskott kan vara ett komplement, men de är inte en ersättning för en hälsosam kost och regelbunden träning. Många kosttillskott har också biverkningar.
9. "Att äta 'light'-produkter är alltid hälsosammare": 'Light'-produkter kan innehålla tillsatt socker eller andra ohälsosamma ingredienser för att kompensera för den minskade fetthalten. Läs alltid näringsinnehållet noggrant.
10. "När du har nått din målvikt kan du återgå till dina gamla vanor": För att bibehålla en hälsosam vikt måste du fortsätta att följa en hälsosam livsstil, inklusive regelbunden träning och en balanserad kost. Att återgå till gamla vanor leder oftast till att man går upp i vikt igen.



Nu har du koll på protein, kolhydrater och fett. Tillhör du oss i klimakteriet eller är du på väg dit har du även kunskap i den biten så nu ska du få råd och tips vad du kan göra innan du startar din livsstilsförändring. Jag har varit inne på vissa punkter innan men här får du en lista att bocka av. Observera att träningen kan vara bra om du tar in i din livsstilsförändring längre fram. Jag rekommenderar att möjligen ta promenader men ändra inte om hela din livsstil direkt då brukar de flesta av oss tappa suget. När du har mer koll och känner dig säker på förändringen med kosten kan det vara läge att lägga till styrka och pulshöjande träning i din kalender.

- Ta bort all skräpmat och ohälsosamma livsmedel från ditt hem. Fyll istället på med hälsosamma alternativ, som färsk frukt och grönsaker, fullkornsprodukter och magra proteinkällor. Självklart ska du inte rensa ut allt på en gång, det blir dyrt. Ha som mål att byta ut ett livsmedel i veckan.
- Planera dina måltider på förhand för att undvika att hamna i frestelse att äta ohälsosam mat. Bestäm vilka hälsosamma råvaror och recept du vill prova och handla därefter. Det var här jag föll innan. Jag hade noll planeringstänk utan tog dagen som den kom och köpte hem det jag var sugen på. Då blir det dyrt och självklart fel val och framförallt om man ska handla efter jobbet och vara hungrig. Ja, då trillar allt ner i korgen som inte hör hemma i veckorna. Igenkänning på den?
- Sätt upp tydliga mål: Definiera dina mål och varför du vill göra en livsstilsförändring. Skriv ner dem för att hålla dig motiverad och fokuserad.
- Bestäm vilken typ av träning du vill göra och skapa en realistisk och hållbar rutin. Boka in tid för träning i din kalender för att undvika att skjuta upp eller ignorera träningen.
- Håll koll på situationer eller vanor som ofta leder till frestelser och försök att hitta alternativ eller lösningar. Om du till exempel alltid är sugen på godis när du tittar på TV, kan du istället välja att äta en hälsosam snacks som frukt eller grönsaker.
- Sätt upp små belöningar för dig själv när du når delmål eller står emot frestelser. Det kan vara att unna dig en massage eller köpa något du länge velat ha.
- Träna på att hantera cravings och frestelser genom att meditera, använda avslappningstekniker eller hitta andra sätt att koppla av. Mental förberedelse är viktigt för att klara av att välja hälsosamma alternativ även när suget blir starkt.
- Tänk på kosten som en helhet, det finns ibland utrymme för "unna dig"-tillfällen, som pizza eller godis. För att det ska fungera bra och inte spåra ur är det smart att planera in dessa tillfällen. Då kan du njuta av dem utan dåligt samvete och utan att det påverkar din övergripande hälsosamma livsstil negativt.

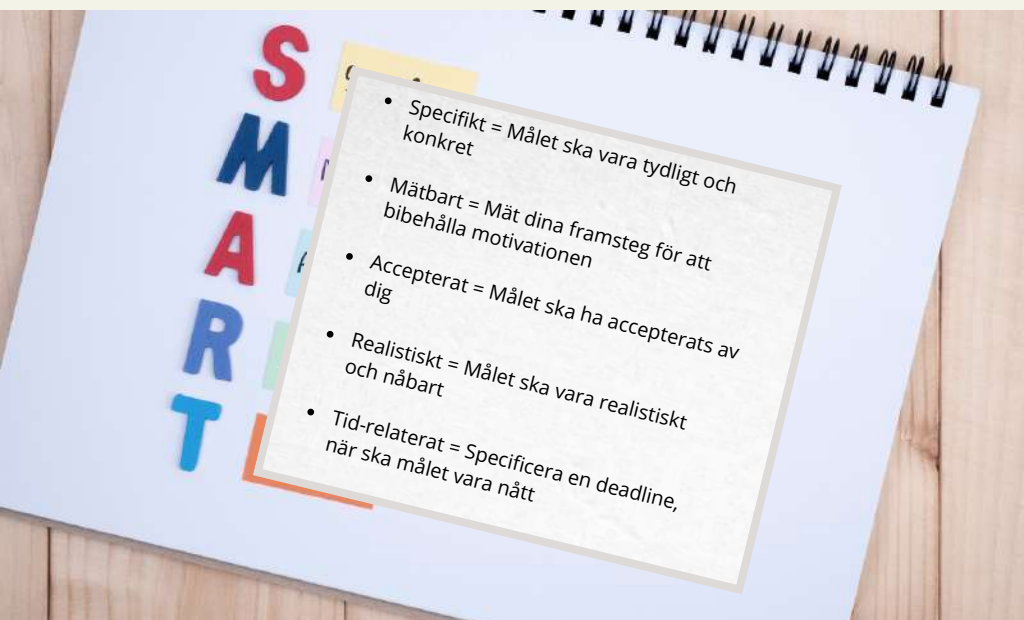
KAPITEL 7: NU HAR DU BESTÄMT DIG EN GÅNG FÖR ALLA!



Här vill jag dela med mig av vad jag gjort för små förändringar för att nå mitt mål. Observera att dessa förändringar jag gjort har hjälpt MIG och är individuella. Därför vill jag vara tydlig med att detta kanske inte hjälper just dig. Detta jag staplar upp här nedan har hjälpt mig att gå ner 46 kg i kombination till mitt verktyg. Som de flesta kan jag pendla 2-3 kg i vissa perioder men i det stora ligger jag stadigt viktmässigt. Jag har alltid en marginal på 3 kg för att inte stressa upp mig själv när jag går upp några gram.

- Jag äter ofta fil eller kvarg med bär till frukost och här har jag ofta tillsatt valnötter, linfrön eller chiafrön. Detta är bra då det innehåller nyttiga fetter, antioxidanter och mineraler.
- När det gäller tillsatt socker tittar jag ofta efter innehållet på livsmedlet och väljer mer än ofta livsmedel som har mindre än 5,0 gram per 100 gram. I den mån jag kan håller jag mig till det naturliga.
- Jag försöker välja livsmedel med fullkorn, inte allt jag gillar i fullkorn med det jag gillar är en självklarhet på min inköpslista.
- Jag väljer också ibland osötat. Detta väljer jag inte alltid med även här i den mån jag behagar och tycker är gott.
- Äter jag sötsaker nöjer jag mig med en liten bit eller en frukostskål med chips eller ostbågar. Minns hur jag mädde när jag vräkte in dessa saker innan. Nu äter jag det med gott samvete kanske 1-2 ggr i månaden, istället för var och varannan kväll framför TV:n.
- Jag äter alltid på assiett för att hålla koll på mina portionsstorlekar. Tallrikarna idag är otroligt stora och det som hände då är att vi lassar på tills tallriken är full och det blir oftast alldeles för mycket mat. Förr i tiden åt vi mindre och hade mer fysiska arbeten, idag äter vi mer och har inte lika fysiska arbeten och resultatet blir då självklart övervik. Fokuserar vi på ökningen av enbart fetma hos vuxna, ej barn, har andelen mer än fördubblats sedan 1990, vilket motsvarar en ökning på ungefär 142%. (Fakta från 2022)
- Jag hittar nya knep och väljer ut något livsmedel som är mindre sunt mot sundare val nästan varje vecka. Detta gör att jag ändrar min livsstil med små steg. Skulle jag inte göra detta, trots mitt verktyg som är Gastric Bypass, så skulle jag snart vara på ruta 1 igen.

KAPITEL 7: NU HAR DU BESTÄMT DIG EN GÅNG FÖR ALLA!



- Specifikt = Målet ska vara tydligt och konkret
- Mätbart = Mät dina framsteg för att bibehålla motivationen
- Accepterat = Målet ska ha accepterats av dig
- Realistiskt = Målet ska vara realistiskt och näbart
- Tid-relaterat = Specificera en deadline, när ska målet vara nått

Jag rekommenderar att du börjar med att skriva ner dina dagliga intag för första veckan. Detta kan vara bra för att få en inblick i vad du faktiskt äter och dricker. Detta kan kanske vara en jobbig grej att göra men jag lovar att du har stor nytta av detta och lär känna dig och dina matvanor på ett helt annan sätt när du har det "svart-på-vitt". Glöm inte bort att vara sann mot dig själv och ärlig i denna uppgift. Skriv upp ALLT du äter. Glöm inte att skriva upp dryck, det kan vara lätt att glömma.

Ett tips är att spar dina noteringar för att jämföra när det gått en tid då denna uppgift kan vara bra att göra igen. På detta sätt kommer du se förändringar i din kost och får en helt annan syn på ditt intag.

Efter du noterat dina måltider är det dags att göra en plan för din livsstilsförändring.

En metod för att skapa tydliga mål och bli motiverad kallas för SMART.

Skriv ner din målsättning och dina mål enligt bilden ovan. Mall för SMART finner du längre fram i e-boken.

TIPS:

Glöm inte bort att ta en förebild på dig själv i helfigur och i olika vinklar så du kan jämföra efter en tid. Jag är så glad att jag tog före och efterbilder för själv hinner inte hjärnan med och jag har fortfarande mina "tjockisdagar". Då är det en bra påminnelse hur lång på resan jag kommit. Jag jämförde var tredje månad och jag såg stor förändring på fotot. Detta ger dig pepp!!

KAPITEL 7: NU HAR DU BESTÄMT DIG EN GÅNG FÖR ALLA!



Använd tallriksmodellen, det är ett av det vanligaste alternativen. Jag personligen mäter inte upp min mat utan jag äter alltid på assiett för att inte överäta. Jag vill ha kontroll. Halva tallriken bör vara fylld med grönsaker. Lägg på en fjärdedel med protein (kött, fisk, bönor, linser) och ca en fjärdedel med kolhydrater (fullkornspasta, ris, potatis). Är du i klimakteriet eller överviktsopererad skulle jag råda dig till att fokusera mer på proteinet och minska på kolhydraterna. Samma sak om du känner att du ofta blir sötsugen framåt kvällen. Fokusera lite extra på proteinet.

Hur kan du mäta din mat? Ett tips är att köpa måttkoppar på apoteket om du känner att du inte får till det. Dessa är ett bra verktyg som hjälper dig med portionsstorlekarna. Att mäta upp dina portioner gör att du lättare får en känsla för rätt mängd.

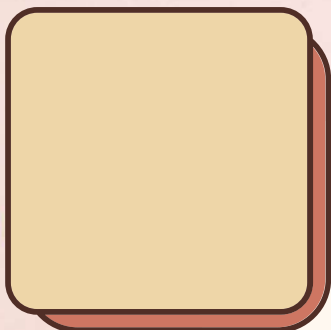
Det kan vara en fördel att använda en köksvåg i början. Då lär du dig snart hur mycket du kan lägga upp på tallriken med ditt ögonmått. Det finns dock en nackdel att detta sätt kan upplevas lite krångligt och tidsödande så man tröttnar lätt. Men testa dig fram och välj sen det alternativ som passar dig bäst, gör det lätt för dig.

En sak som är viktig är att du ska äta långsamt. Det tar cirka 20 minuter för hjärnan att registrera mättnad. Ät och njut!

Sen ett sista råd när det gäller portionsstorlekar. Glöm inte att ha koll på det du dricker. Många glömmar det och förstår inte varför kalorierna springer iväg. Du bör också vara uppmärksam på kaloritäta livsmedel. Var försiktig med såser, dressingar, och andra kaloritäta tillbehör.

Frukost

VECKOPLAN

A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.A large, empty, light yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for planning breakfast.

Vad har gått bra
vad har gått mindre bra

-
-
-
-

Mellanmål

VECKOPLAN

A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.

Vad har gått bra
vad har gått mindre bra

-
-
-
-

Lunch

VECKOPLAN

A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.A yellow rounded square placeholder for a lunch box, with a red shadow underneath.

Vad har gått bra
vad har gått mindre bra

-
-
-
-

Mellanmål

VECKOPLAN

A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.A large, empty, light yellow rounded square box with a dark brown border, intended for meal planning.

Vad har gått bra
vad har gått mindre bra

-
-
-
-

Middag

VECKOPLAN

A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the first box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the second box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the third box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the fourth box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the fifth box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the sixth box in a grid of six.A large, empty yellow rectangular box with rounded corners and a dark brown border, intended for writing a meal plan. It is the seventh box, located at the bottom left of the grid.

Vad har gått bra
vad har gått mindre bra

-
-
-
-

KAPITEL 8: MALLAR

Att sätta upp en plan att följa är viktigt för att uppnå hållbara och långsiktiga mål.

Sätt upp realistiska mål och inga orealistiska som kräver stor förändring eller ansträngning, detta håller sällan i längden. Vårt fokus nu är att ta en sak i taget.

Sätt din SMARTA plan.

Specifikt = Målet ska vara tydligt och konkret

Mätbart = Mät dina framsteg för att bibehålla motivationen

Accepterat = Målet ska ha accepterats av dig

Realistiskt = Målet ska vara realistiskt och nåbart

Tid-relaterat = Specificera en deadline, när ska målet vara nått

S

M

A

R

T

KAPITEL 9: CRAVINGS

När du nu har registrerat allt i en vecka, kanske du har känt av cravings, vilket är helt normalt. Men hur kan du underlätta för dig själv när suget kommer? Mitt motto när jag coachar klienter är, som jag tidigare nämnt, att äta allt men inte alltid. Att äta En eller TVÅ rutor choklad då och då påverkar inte dig och din vikt nedgång något nämnvärt. Om du känner av suget efter något speciellt rekommenderar jag istället att du är tydlig och bestämd mot dig själv att du bara äter en liten portion av till exempel chips eller ostbågar, använd frukostskål. Målet här är att undvika att HETSÄTA sötsaker som kan locka. Är du däremot den personen som inte kan sluta äta när du börjat kanske du ska vara så tydlig mot dig själv att du faktiskt avstår. Men det finns några tips på hur du kan göra för att underlätta för dig själv och få bort det största suget efter sötsaker.

PROBLEM	FOKUSERA ISTÄLLET PÅ DETTA
Var medveten om vilka situationer eller känslor som ofta utlöser sug efter sötsaker.	Det kan vara tristess, stress eller till och med vissa vanor. Att förstå dina cravingstriggers kommer att hjälpa dig att vara mer uppmärksam och kunna hantera dem bättre. Detta beteende vill vi gärna få bort, detta har inget med att "unna" sig att göra.
Du väljer alltid gärna sötsaker framför det nyttigare alternativen	Istället för att ge efter för sötsug, försök att välja hälsosamma alternativ som frukt, bär eller nötter. Dessa kan tillfredsställa ditt behov av något sött samtidigt som de ger dig näringsämnen.
Du planerar aldrig och gör aldrig inköpslista eller matlistor	Genom att planera dina måltider och förbereda nyttiga snacks i förväg kan du undvika att hamna i situationer där du blir frestad att äta sötsaker. Se till att ha tillgängliga alternativ som är både goda och näringsrika.
Du äter aldrig regelbundet utan äter när du känner känner för det	Att äta regelbundet och balanserat kan hjälpa till att bibehålla jämn energinivå och minimera cravings. Se till att inkludera protein, fiber och hälsosamma fetter i dina måltider för att uppnå en bättre måtnadskänsla.
Du äter ofta sötsaker för att hantera stress eller tristess	Cravings kan i vissa fall vara en reaktion på stress eller tristess. Försök att hitta andra strategier som kan hjälpa dig att hantera dessa känslor, till exempel genom att träna, meditera, ta en promenad eller göra något som du tycker är roligt..

KAPITEL 9: CRAVINGS

Känner du av Cravings?

När du nu har registrerat allt i en vecka, kanske du har känt av cravings, vilket är helt normalt. Men hur kan du underlätta för dig själv när suget kommer? Mitt motto när jag coachar klienter är, som jag tidigare nämnt, att äta allt men inte alltid.

Att äta En eller TVÅ rutor choklad då och då påverkar inte dig och din viktnedgång något nämnvärt. Däremot om du STÄNDIGT känner av suget efter något speciellt rekommenderar jag att du är tydlig och bestämd mot dig själv att du bara äter en liten portion av till exempel chips eller ostbågar, använd frukostskål. Målet här är att undvika att HETSÄTA sötsaker som kan locka. Är du däremot den personen som inte kan sluta äta när du börjat kanske du ska vara så tydlig mot dig själv att du faktiskt avstår. Men det finns några tips på hur du kan göra för att underlätta för dig själv och få bort det största suget efter sötsaker.

Identifiera och förstå dina cravings:

Identifiera och förstå dina cravings: Var medveten om vilka situationer eller känslor som ofta utlöser sug efter sötsaker. Det kan vara tristess, stress eller till och med vissa vanor. Att förstå dina cravingstriggers kommer att hjälpa dig att vara mer uppmärksam och kunna hantera dem bättre. Detta beteende vill vi gärna få bort, detta har inget med att "unna" sig att göra

Byt ut sötsaker med nyttigare alternativ:

I stället för att ge efter för sötsug, försök att välja hälsosamma alternativ som frukt, bär eller nötter. Dessa kan tillfredsställa ditt behov av något sött samtidigt som de ger dig näringsämnen.

Hitta andra sätt att hantera stress eller tristess

Cravings kan i vissa fall vara en reaktion på stress eller tristess. Försök att hitta andra strategier som kan hjälpa dig att hantera dessa känslor, till exempel genom att träna, meditera, ta en promenad eller göra något som du tycker är roligt.

Planera och förbered:

Genom att planera dina måltider och förbereda nyttiga snacks i förväg kan du undvika att hamna i situationer där du blir frestad att äta sötsaker. Se till att ha tillgängliga alternativ som är både goda och näringsrika.

Ät regelbundet och balanserat:

Att äta regelbundet och balanserat kan hjälpa till att bibehålla jämn energinivå och minimera cravings. Se till att inkludera protein, fiber och hälsosamma fetter i dina måltider för att uppnå en bättre mättnadskänsla.

Uppmärksamma hur du känner dig efter att ha ätit stora mängder av sötsaker:

När du ger efter för sötsug, var medveten om hur du känner dig efteråt. Ofta kan man känna sig trött, slö och kanske till och med ångra sitt val. Att vara medveten om dessa negativa effekter kan hjälpa dig att motiveras att undvika sötsaker i framtiden.



Jag sammanfattar detta genom att ge dig detta råd:

Genom att vara medveten om dina cravings kan du gradvis MINSKA på ditt sötsug och göra en långsiktig livsstilsförändring. Sikta på att få balans hellre än att införa förbud. Det håller sällan i längden.

KAPITEL 9: CRAVINGS

Då var det fredag och full fart mot helgen. Hur klarar du av frestelser som dyker upp? Hur tacklar du ditt sug efter godsaker när du är ledig? Här bjuder jag på några tips som kan hjälpa dig att hantera frestelser och göra hälsosammare val under helgerna och andra längre ledigheter. Vissa råd tjarar jag om men det är viktigt att förstå att ett hälsosamt val inte behöver vara tråkigt och att det faktiskt är okej att gå utanför ramen ibland – 80/20 regeln är en bra fingervisning.

Planera och förbered:

Planera dina måltider och snacks i förväg för att undvika impulsshopping och onyttiga val. Fyll kylskåpet med hälsosamma alternativ som frukt, grönsaker, nötter och magert protein. Förbered även hälsosamma snacks och måltider som du kan ta med dig när du är på språng eller när du är frestad att äta något ohälsosamt.

Var medveten om portioner:

När du äter festmåltider eller går ut och äter under helgerna, var medveten om portionerna. Försök att äta lagom och undvik att överäta. Du kan använda tallriksmetoden där du fyller hälften av tallriken med grönsaker, en fjärdedel med protein och en fjärdedel med kolhydrater. Detta kan hjälpa dig att hålla dig nöjd och undvika överdriven ätande.

Håll dig till en rutin:

Försök att hålla dig till din vanliga rutin så mycket som möjligt, även under helgerna. Det kan innebära att äta måltider vid samma tidpunkt och undvika att snacka hela dagen. Att ha en rutin kan hjälpa dig att undvika att äta för mycket eller att äta ohälsosamma livsmedel av ren tristess.

Var medveten om dina känslor:

Många gånger äter vi ohälsosamma livsmedel på grund av känslomässiga skäl, som tröstätning eller stressätning. Var medveten om dina känslor och identifiera om du äter av rätt anledning. Om du känner dig stressad eller nedstämd, försök att hitta andra sätt att hantera dina känslor, som att ta en promenad, prata med en vän eller göra något du tycker om.

Välj hälsosamma alternativ:

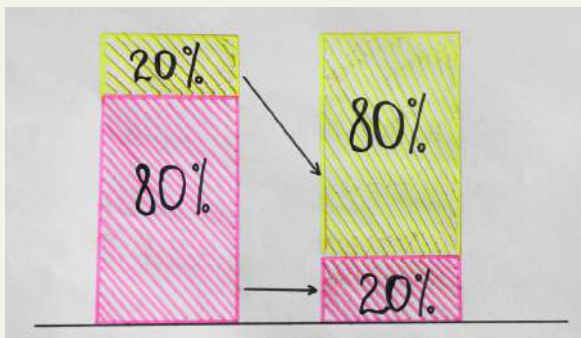
När du står inför frestelser och onyttigheter, försök att välja hälsosammare alternativ. Välj frukt istället för godis, färskpressad juice istället för läsk, och grillat eller ugnsbakat istället för friterat. Det finns alltid hälsosammare alternativ tillgängliga som kan hjälpa dig att hålla dig på rätt spår.

Tillåt dig själv att unna dig:

Det är viktigt att tillåta dig själv att unna dig något ibland utan att känna skuld. Det handlar om att hitta en balans mellan att njuta av livets goda och att göra hälsosamma val. Om du tillåter dig själv att unna dig något ibland kommer du att känna dig mer nöjd och mindre benägen att överäta eller äta ohälsosamt.

Gör dig bekant med 80/20 regeln

Att försöka vara "perfekt" med sin kost 100 % av tiden är ofta svårt att upprätthålla i längden. Det kan leda till känslor av deprivation och i slutändan göra det svårare att hålla fast vid hälsosamma vanor. 80/20-regeln tillåter flexibilitet och gör det mer sannolikt att du fortsätter med dina hälsosamma val över tid





Hitta din motivation till träning

I detta avsnitt ska jag försöka få dig att hitta motivationen till träning. Detta är ett av det svåraste när vi kommer till vår hälsa. Många vill helt enkelt inte träna. Men nu vet du hur viktigt det är så då är det viktigt att hitta en träningsform som du gillar.

Det viktigaste är att koppla träning till positiva känslor. Träning handlar inte bara om att förändra kroppen, utan också om att må bra mentalt. Vi alla vet mycket väl att träning minskar stress, öka energinivåerna och förbättrar sömnen. Men varför ska det vara så svårt att komma igång?

Träning behöver inte vara tråkig. Tänk till, vad gillar du egentligen och vad skulle få dig att börja få in träning i ditt liv? Du kanske inte vet? Då ger jag dig förslaget att prova på olika träningsformer. Många gym har "Testa-på-pass". Ta med dig någon du känner dig trygg med och träna ihop. Att träna ihop kan mycket väl vara det som behövs då det oftast är motiverande.

När du väl hittat något som passar dig är det dags att få in träningen som rutin i din vardag. Skriv ner i almanackan, sätt mobilen på påminnelse eller ladda ner appen från gymmet och boka in dig på det pass du gillar längst i förväg då är det svårare att strunta i det. Känn motivationen och känslan av att längta till nästa pass. Det är helt möjligt!!

Förslag på träning:

- Vardagsmotion: Ta trapporna istället för hissen.
- Gå eller cykla till jobbet eller affären.
- Gör hushållssysslor som trädgårdsarbete eller städning.
- Ta korta promenader under arbetsdagen.
- Konditionsträning: Löpning: Börja med korta sträckor och öka gradvis.
- Cykling: Både utomhus och inomhuscykling är bra alternativ.
- Simning: En skonsam träningsform som tränar hela kroppen.
- Dans: Ett roligt och effektivt sätt att få upp pulsen.
- Högintensiv intervallträning (HIIT): Korta, intensiva träningspass som ger snabba resultat.
- Styrketräning: Kroppsviktsövningar: Armhävningar, knäböj, situps.
- Träning med vikter: Hantlar, kettlebells, skivstång.
- Träning med gummiband: Ett enkelt och effektivt sätt att träna hemma.
- Träning i maskiner på gym: Bra för att isolera specifika muskelgrupper.
- Yoga och pilates: Bra för att öka rörlighet, styrka och balans.
- Kan också hjälpa till att minska stress och förbättra mental hälsa.

KAPITEL 10: TRÄNING OCH DESS BETYDELSE

Promenad 5 dagar + styrka/kondition 2 dagar



Måndag

Styrketräning lätt
30 min

Crosstrainer, medel
30 min

Tisdag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km
30 min

Onsdag

Styrketräning lätt
30 min

Crosstrainer, medel
30 min

Torsdag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km
30 min

Fredag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km
30 min

Lördag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km
30 min

Söndag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km
30 min



KAPITEL 10: TRÄNING OCH DESS BETYDELSE

Promenad 5 dagar + simning 2 dagar



Måndag

Styrketräning lätt

30 min

Crosstrainer, medel

30 min

Tisdag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km

30 min

Onsdag

Styrketräning lätt

30 min

Crosstrainer, medel

30 min

Torsdag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km

30 min

Fredag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km

30 min

Lördag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km

30 min

Söndag

Promenera ca 5 km/h, 12 min/km

30 min





Träningsschema för dig som vill komma igång lite lugnare

Dag 1:

Kondition och lätt styrka 30 minuters promenad eller lätt jogging.

- Styrkeövningar (2-3 set med 10-12 repetitioner):
- Knäböj
- Armhävningar (på knä om det är för tungt)
- Plankan (30 sekunder)

Dag 2:

Vila eller lätt aktivitet Vila eller lätt aktivitet, till exempel en promenad eller stretching.

Dag 3:

Kondition och lätt styrka 30 minuters cykling eller simning.

- Styrkeövningar (2-3 set med 10-12 repetitioner):
- Utfall
- Rodd (med gummiband eller hantlar)
- Crunches

Dag 4:

Vila Vila.

Dag 5:

Kondition och lätt styrka 30 minuters intervallträning (till exempel 1 minuts snabb promenad/jogg, 1 minuts lugn promenad/jogg).

- Styrkeövningar (2-3 set med 10-12 repetitioner):
- Höftlyft
- Axelpress (med hantlar)
- Rygglyft

Dag 6 och 7:

Vila eller lätt aktivitet Vila eller lätt aktivitet.



Vecka 1:

Dag 1: Frukost:

- 1 kokt ägg
- 1 skiva fullkornsbröd
- 1 tesked smör
- 1 kopp kaffe eller te

Lunch:

- 100 gram kycklingbröst
- 1 portion grönsallad (exempelvis tomat, gurka, paprika, lök)
- 1 tesked olivolja

Mellanmål:

- 1 frukt (exempelvis äpple, banan eller apelsin)

Middag:

- 150 gram lax (eller annan fet fisk)
- 1 portion kokt broccoli
- 1 portion kokta morötter

Kvällssnack:

- 1 dl naturell yoghurt
- 1 tesked honung

Dag 2:

Frukost:

- 1 portion havregrynsgröt
- 1 nypa kanel
- 1 dl mjölk

Lunch:

- 1 portion bönsocka (utan tillsatt socker)
- 1 skiva fullkornsbröd
- 1 tesked smör

Mellanmål:

- 1 litet knäckebröd
- 1 skiva ost

Middag:

- 120 gram kalkonbröst
- 1 portion kokt sparris
- 1 portion kokt quinoa

Kvällssnack:

- 1 portion frysta bär (tinade)



Dag 3: Frukost:

- 1 portion grekisk yoghurt
- 1 nypa kanel
- 1 tesked honung

Lunch:

- Grönsakssoppa (utan tillsatt socker)

Mellanmål:

- Grönsaksstavar (t.ex. morot, gurka, paprika) med en klick hummus

Middag:

- 120 gram kycklingbröst
- 1 portion kokt broccoli
- 1 portion kokta morötter

Kvällssnack:

- 1 dl naturell yoghurt
- 1 tesked honung

Dag 4: Frukost:

- 2 äggvitor
- 1 skiva fullkornsbröd
- 1 tesked smör
- 1 kopp kaffe eller te

Lunch:

- 1 portion quinoasallad med grönsaker och fetaost
- 1 tesked olivolja

Mellanmål:

- 1 frukt (exempelvis äpple, banan eller apelsin)

Middag:

- 120 gram lax (eller annan fet fisk)
- 1 portion kokt sparris
- 1 portion kokta morötter

Kvällssnack:

- 1 portion frysta bär (tinade)

Vecka 2-4: Följ liknande

kostscheman som vecka 1, varierande gärna livsmedelsalternativen.



Yoghurt banan och nötter

1 port

Ingredienser

2,0 dl Yoghurt naturell fett 3% (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

15,0 st Hasselnötter (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Skär bananen i bitar och hacka nötterna. Ät tillsammans med yoghurt och eventuellt en kopp kaffe eller te.

VARIATIONER

1. Byt ut yoghurt mot filmjök, soygurt eller havregurt.

2. Byt ut hasselnötterna mot 15 g andra valfria nötter eller frön.

NÄRING PER PORTION

328 kcal

10,1 g protein

15,1 g fett

33 g kolhydrater

2,4 g fibrer

4,4 g mättat fett

25,5 g sockerarter totalt

0,2 g salt



Frukosten bör ge 20-25 % av ditt dagliga kaloriintag

Yoghurt banan och nötter

1 port

Ingredienser

2,0 dl Yoghurt naturell fett 3% (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

15,0 st Hasselnötter (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Skär bananen i bitar och hacka nötterna. Ät tillsammans med yoghurt och eventuellt en kopp kaffe eller te.

VARIATIONER

1. Byt ut yoghurt mot filmjolk, soygurt eller havregurt.

2. Byt ut hasselnötterna mot 15 g andra valfria nötter eller frön.

NÄRING PER PORTION

328 kcal

10,1 g protein

15,1 g fett

33 g kolhydrater

2,4 g fibrer

4,4 g mättat fett

25,5 g sockerarter totalt

0,2 g salt



Omelett med skinka och ost

1 port

Ingredienser

3,0 st Ägg rått (SLV)

2,0 msk Vatten kranvatten (SLV)

0,2 tsk Joderat salt (SLV)

1,0 tsk Rapsolja (SLV)

3,0 msk Riven ost, 24% fett

2,0 skiva Skinka rökt/kokt pålägg 3% fett

Tillagningsinstruktioner

1. Värm upp en stekpanna på medelvärme.

2. Vispa ihop ägg, vatten med en gaffel. Krydda med lite salt och peppar.

3. Hacka skinkan och riv osten.

4. Hetta upp oljan i pannan och häll i äggsmeten. Rör runt i pannan några varv. Strö över skinka och ost och låt omeletten stelna.

4. Låt omeletten glida ner på ett fat, vik den dubbel och servera med fräscha grönsaker.

VARIATION

Byt ut skinkan mot samma mängd tonfisk, räkor, kalkon eller vegetariskt pålägg.

NÄRING PER PORTION

344 kcal

28,2 g protein

25,2 g fett

0,9 g kolhydrater

0 g fibrer

7,7 g mättat fett

0,6 g sockerarter totalt

2,8 g salt



Pannkilurer med bär och vaniljkvarv

1 port

Ingredienser

1,0 st Ägg rått (SLV)

1,0 st Äggvita rå (SLV)

0,5 dl Kvarv mild vanilj fett 0,2%

0,5 dl Vetemjöl (SLV)

2,0 tsk Sötströ

0,5 tsk Bakpulver (SLV)

0,5 tsk Rapsolja (SLV)

0,5 st Passionsfrukt (SLV)

1,0 dl Blandade bär

1,0 dl Kvarv mild vanilj fett 0,2%

Tillagningsinstruktioner

1. Rör ihop ägg, äggvita och kvarv.

2. Tillsätt mjöl blandat med bakpulver och sötströ. Rör tills smeten blir klumpfri.

3. Tillsätt eventuellt någon smaksättning, som till exempel kanel och kardemumma.

4. Stek små pannkilurer i lite rapsolja. Det blir ca 8 st.

Servera med bär, passionsfrukt och vaniljkvarv.

Recept: Jessica Gillander Larsson

NÄRING PER PORTION

336 kcal

27,7 g protein

8,8 g fett

33,5 g kolhydrater

3,5 g fibrer

1,8 g mättat fett

9,4 g sockerarter totalt

0,9 g salt



Grovt bröd kesoröra och skinka

1 port

Ingredienser

50,0 gram Fröbröd med fullkorn och frön

1,0 dl Keso mini, 1,5 % fett

30,0 gram Fetaost fett 23%

30,0 gram Skinka rökt/kokt pålägg 3% fett

5,0 gram Isbergssallat (SLV)

2,0 skiva Tomat skiva

Tillagningsinstruktioner

1. Blanda keso med mosad fetaost.

2. Lägg salladsblad, skinka och kesoröran på brödet. Toppa med tomat och lite nymalen svartpeppar.

VARIATION

a) Byt ut skinka mot kalkon, kyckling eller vegetariskt pålägg.

b) Välj andra grönsaker.

NÄRING PER PORTION

344 kcal

29,5 g protein

12,4 g fett

26,1 g kolhydrater

3,4 g fibrer

5,8 g mättat fett

6,3 g sockerarter totalt

3,1 g salt



Smoothie bowl med kvarg bär o nötgranola

1 port

Ingredienser

2,5 dl Kvarg mild vanilj fett 0,2%

2,0 dl Blåbär frysvara (SLV)

2,0 msk Granola med enbart nötter och frön

1,0 dl Hallon (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Mixa kvargen med frusna bär av valfri sort, men spara eventuellt några bär att toppa med.

Allra godast blir det med färska bär på toppen, men det går bra med frusna också.

2. Strö över knaprig granola gjord på nötter och frön. Har du inte det så går det bra att strö över samma mängd hackade valfria nötter och frön.

NÄRING PER PORTION

342 kcal

28,5 g protein

12,1 g fett

23,5 g kolhydrater

8,8 g fibrer

3,1 g mättat fett

20,3 g sockerarter totalt

0,2 g salt



Lunchen bör ge dig 25-30 % av ditt dagliga kaloriintag.

Tonfisksallad med spenat och bönor

1 port

Ingredienser

1,0 st Morot liten

40,0 gram Grillad röd paprika inlagd

1,0 burk Tonfisk i vatten konserv. avrunnen (SLV)

2,0 dl Edamame, gröna sojabönor

25,0 gram Babyspenat

0,5 dl Ärtskott

Tillagningsinstruktioner

1. Skala moroten och skär i fina strimlor. Finhacka den inlagda grillade paprikan.
2. Blanda tonfisk, paprika, bönor, morot och babyspenat. Toppa med ärtskott.

VARIATION

a) Byt ut spenat mot salladsmix eller liknande.

b) Byt ut edamamebönor mot andra bönor eller kikärter.

NÄRING PER PORTION

344 kcal

51,1 g protein

7,6 g fett

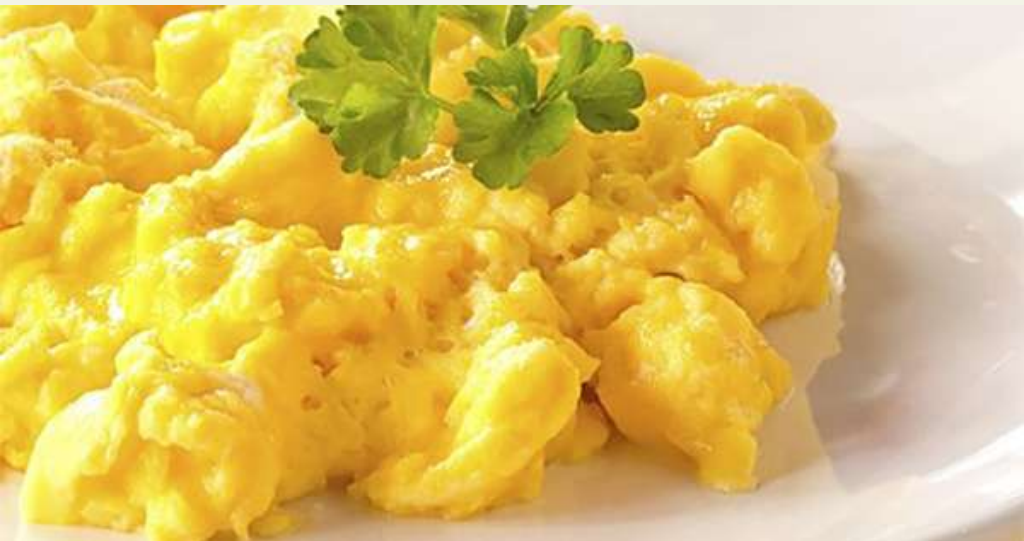
19,6 g kolhydrater

9,3 g fibrer

1,2 g mättat fett

4,5 g sockerarter totalt

2,6 g salt



Äggröra med 2 ägg

1 port

Ingredienser

2,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,0 msk Vatten kranvatten (SLV)

0,3 tsk Joderat salt (SLV)

1,0 tsk Rapsolja (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Värm upp en stekpanna på medelvärme.

2. Vispa ihop ägg, vatten och salt.

Krydda eventuellt med peppar och/eller andra valfria kryddor.

3. Tillsätt oljan i stekpannan och håll i äggsmeten.

Rör runt tills äggen blir en krämig röra. Servera direkt.

NÄRING PER PORTION

176 kcal

12,4 g protein

14,1 g fett

0,4 g kolhydrater

0 g fibrer

3,2 g mättat fett

0,4 g sockerarter totalt

1,9 g salt



Grönsaksplättar med myntayoghurt

2 port

Ingredienser

200,0 gram Rotselleri

100,0 gram Morot medelstor

100,0 gram Squash

65,0 gram Babyspenat

1,0 dl Persilja blad

1,0 dl Ost hårdost parmesan fett 30%

2,0 st Ägg rått eko.

0,5 dl Majsstärkelse

0,5 tsk Joderat salt

0,5 tsk Svartpeppar

1,0 msk Smör fett 80%

1,0 dl Turkisk yoghurt fett 10%

0,3 dl Mynta färsk

Tillagningsinstruktioner

1. Skala rotselleri och morötter och riv grovt. Riv även zucchini. Krama vätskan ur grönsakerna.

2. Blanda rivet med spenat (eller mangold), persilja, parmesan, ägg, majsstärkelse, salt och peppar till en smet.

3. Stek ca 12 plättar i lite smör några minuter per sida tills de är gyllenbruna.

4. Blanda yoghurt och mynta. Smaksätt med salt och lite peppar.

Servera plättarna med myntayoghurt och en fräsch sallad.

TIPS

Som förrätt eller tillsammans med annat räcker satsen till ca 6 personer.

NÄRING PER PORTION

394 kcal

18,4 g protein

22,8 g fett

24,8 g kolhydrater

6,4 g fibrer

12,5 g mättat fett

10,2 g sockerarter totalt

2,4 g salt

Middagen bör ge dig 25-30 % av ditt dagliga kaloriintag

Ugnsbakad torsk med potatis, grönsaker och sås

2 port

Ingredienser

300,0 gram Torsk rå

0,5 tsk Salt m. jod

300,0 gram Potatis kokt m. salt

300,0 gram Broccolimix, broccoli/blomkål/morot

0,5 tsk Salt örtsalt

1,0 krm Svartpeppar

2,0 msk Olivolja extra jungfruolja

1,0 msk Citronjuice färskpressad

2,0 dl Grekisk yoghurt fett 0,2% protein 11%, Arla

0,5 tsk Salt örtsalt

1,0 klyfta Vitlök

1,0 msk Gräslök

1,0 msk Dill färsk

Tillagningsinstruktioner

1. Salta fisken och låt den ligga och dra åt sig saltet.

2. Sätt ugnen på 225 grader.

3. Skiva kokt, kall potatis och lägg i botten av en ugnsfast form, gärna i portionsformar.

4. Strö över broccolimix och krydda med örtsalt och peppar eller andra valfria kryddor.

5. Ringla över olivoljan och ugnsstek i 10 minuter.

6. Gör såsen: Blanda yoghurt (eller kvarg) med örtsalt, riven eller pressad vitlök och örter.

Smaka av. Tillsätt eventuellt lite citronjuice.

7. Ta ut formen ur ugnen och sänk ugnsvärmen till 150 grader.

8. Lägg fisken ovanpå grönsakerna, pressa över lite citron och ugnsbaka ca 10 min eller tills fiskköttet blir vitt och skivar sig.

Har du termometer så bör inntemperaturen på fisken vara ca 55 grader.

Ät fisk, potatis, grönsaker och sås direkt ur portionsformen eller servera på tallrik.

VARIATION

a) Välj en annan vit fisk, som sej eller kolja.

b) Välj andra grönsaker.

c) Det går att använda rå potatis, men då måste man låta formen med potatisen steka ca 10 minuter extra innan man lägger på fisken.

NÄRING PER PORTION

469,5 kcal

44 g protein

14,9 g fett

38,2 g kolhydrater

6,9 g fibrer

2,1 g mättat fett

5,4 g sockerarter totalt

3,9 g salt



Dubbelmarinerad stek

6 port

Ingredienser

0,5 dl Japansk soja

0,5 dl Teriyakisås

0,5 dl Balsamvinäger, balsamico

2,0 msk Tomatpuré konc. konserv.

2,0 klyfta Vitlök

3,0 msk Olivolja extra jungfruolja

1000,0 gram Rådjur stek rå

1,0 dl Vinäger ättiksyra 7%

0,5 dl Kapris

3,0 msk Persilja blad

1,0 tsk Svartpeppar

1,0 klyfta Vitlök

3,0 msk Olivolja

Tillagningsinstruktioner

(Det behöver inte vara rådjursstek utan fungerar även med en fin stek av annat vilt eller nöt.)

MARINAD 1

Blanda japansk soja, teriyakisås, balsamvinäger tomatpuré, rivna rivna vitlöksklyftor och olja.

1. Lägg steken i marinaden minst 8 timmar, gärna längre.

2. Sätt ugnen på 125 grader. Lägg köttet inklusive marinad i en ugnsfast form och stek till en inntemperatur på 56 grader (ca 1 timme). Låt svalna helt.

MARINAD 2

Blanda vitvinsvinäger, kapris, persilja, svartpeppar, riven vitlök och olja.

3. Skär köttet i skivor och lägg i marinaden minst 8 timmar.

4. Servera kall med valfria tillbehör.

TIPS

Om du vill ha en sås så kan du använda den första marinaden som bas till den.

NÄRING PER PORTION

335,8 kcal

41 g protein

15,7 g fett

6,8 g kolhydrater

0,6 g fibrer

2,8 g mättat fett

4,3 g sockerarter totalt

2,1 g salt



Chicken tikka masala med cashewnötter och ris

4 port

Ingredienser

500,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)

1,0 msk Rapsolja (SLV)

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 tsk Salt m. jod (SLV)

1,0 msk Garam Masala, kryddblandning

1,0 st Lök gul (SLV)

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 msk Rapsolja (SLV)

0,5 dl Vatten kranvatten (SLV)

400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)

0,5 tsk Sambal oelek

1,5 msk Kycklingfond

1,5 dl Yoghurt naturell fett 10% (SLV)

0,5 dl Cashewnötter rostade u. salt (SLV)

600,0 gram Ris jasmin kokt m. salt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Skär kycklingen i strimlor eller bitar och lägg i en bunke.

Blanda med rapsolja, pressad vitlök, salt och garam masala.

Låt stå i minst 10 minuter.

2. Hacka gul lök och finhacka vitlök.

3. Hetta upp en stor stekpanna eller stekgryta på medelvärme.

Tillsätt olja och fräs lök och vitlök ca 1 minut. Tillsätt kycklingen och fräs ytterligare ca 5 minuter.

4. Blanda i vatten, krossade tomater, sambal oelek och kycklingfond.

Koka upp och sjud ca 5-10 minuter tills kycklingen är helt genomstekt.

5. Koka riset, beräkna ca 0,6 dl okokt ris per portion.

6. I samband med serveringen, dra kycklingen från värmen och rör ner matyoghurt. Smaka av. Toppa med cashewnötter.

Servera med grönsaksstavar eller valfri sallad.

NÄRING PER PORTION

494,2 kcal

37,4 g protein

16 g fett

48,5 g kolhydrater

2,7 g fibrer

3,8 g mättat fett

6,7 g sockerarter totalt

5,9 g salt





Persiska köttfärsbiffar

4 port

Ingredienser

1,0 st Lök gul

400,0 gram Nötfärs fett 12% rå

1,0 st Ägg rått

0,4 tsk Bakpulver

2,0 krm Svartpeppar

1,0 tsk Salt m. jod

1,0 msk Rapsolja

Tillagningsinstruktioner

GRUNDRECEPT

1. Skala löken och mixa den (eller riv)
2. Blanda löken med nötfärs (eller lammfärs), ägg, bakpulver (eller bikarbonat), salt, peppar och eventuellt persilja och andra valfria kryddor.
3. Forma biffar i valfri form och storlek och stek i olja på medelvärme tills de får fin färg och är genomstekta.

ALTERNATIV 2

Lägg köttfärsmeten i en ugnsfast form och patta till den. Stek i 220 graders ugn i ca 20-30 minuter.

TIPS PÅ SMAKSÄTTNING

Persilja, chilipulver, paprikapulver, spiskummin, vitlök.

Bakpulver/bikarbonat gör biffarna extra saftiga.

NÄRING PER PORTION

245,8 kcal

21,5 g protein

16,6 g fett

2,5 g kolhydrater

0,6 g fibrer

6,3 g mättat fett

1,4 g sockerarter totalt

1,9 g salt



Proteinrik broccoligratäng

4 port

Ingredienser

500,0 gram Broccoli

1,0 st Lök gul

0,5 msk Rapsolja

4,0 st Ägg rått

500,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%

2,0 dl Vatten kranvatten

1,0 msk Grönsaksfond

0,5 tsk Salt m. jod

0,5 tsk Svartpeppar

2,0 msk Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter

100,0 gram Ost hårdost fett 10%

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Hacka löken och dela broccolin i mindre bitar.

3. Stek grönsakerna i oljan tills de mjuknar. Lägg i en ugsfast form.

4. Blanda ägg, keso, vatten, grönsaksfond, salt, peppar och pesto. Häll blandningen över broccolin.

5. Strö över ost och gratinera i ugnen ca 20 minuter eller tills gratängen får fin färg.

VARIATION

Det går bra att byta ut broccoli mot blomkål eller andra valfria grönsaker.

NÄRING PER PORTION

375,2 kcal

37,6 g protein

19,3 g fett

10 g kolhydrater

5,9 g fibrer

7,5 g mättat fett

6,1 g sockerarter totalt

4,1 g salt

DRÖMFORMEN

VIKTNEDGÅNG I GEMENSKAP

Vill du ha min hjälp?

Förutom min personliga erfarenhet har jag också en bred kunskap inom området kost och näringslära. Jag har genomgått utbildning inom näringslära och hälsopedagogik och har kontinuerligt hållit mig uppdaterad om de senaste forskningsrönen inom området. Jag kan erbjuda vetenskapligt grundade råd och strategier för att hjälpa dig att gå ner i vikt och uppnå en hälsosam livsstil. Jag vet att en livsstilsförändring inte enbart är fysisk utmanande utan även mentalt så i min kostrådgivning går vi också in på den mentala biten. I prmiumpaketet får du extra stöd.

Detta passar dig:

- Om du vill göra en förändring till det bättre och ha en positiv och hjälpsam kostrådgivare bredvid
- Om du vill ersätta dina gamla kostvanor med hälsosammare val utan pekpinnar är detta rätt för
- Om du vill säkerställa att din kropp får rätt näring och energi hjälper jag dig med det
- Om du vill ha träningsprogram som är anpassade efter dina önskemål och krav, kan jag ordna
- Om du behöver ett stöd som är utöver det vanliga, finns jag här för att hjälpa och stötta dig.

Detta är vad du får i kostrådgivningsprogrammet Vad som inkluderas i varje kostplan är en hälsodeklaration och en konsultation där jag får möjlighet att lära känna dig, dina nuvarande rutiner, målsättningar och preferenser på djupet. Efter detta fasas kostregistreringen in, vilken jag sedan noggrant analyserar för att kunna skapa ett indivanpassat kostschema som vi ändrar efter behov.

Utöver detta erbjuder jag även råd och rekommendationer baserade på din personliga utveckling och eventuella frågor du kan ha. Mitt mål är att vara tillgänglig för dig när som helst och om vad som helst, för att säkerställa att du har alla bästa förutsättningar för en hälsosammare framtid! I 10 veckors-paketet premium går vi också in på den mentala biten och vad som kan vara svårt. Vi går bland annat in på motivationen och dess svårigheter, självkontroll, negativa tankar samt självkritik och den sociala påverkan. I programmet utformar vi även ett träningsprogram efter dina möjligheter och önskemål. Du kan gå in och läsa mer vad som ingår i varje paket. dromformen.se

Hoppas du sett denna E-bok som intressant och att den har gett dig värde.

Vänliga hälsningar

Susanne Clintholt - Drömformen

Lic.Kostrådgivare & PT