

Hälsosam kost – Enkel och hållbar kosthållning

Bygg en flexibel kosthållning som både ger näring och njutning.



Tallriksmodellen 2.0:

- 1/4 tallriken: grönsaker & rotfrukter
- 1/2 tallriken: protein (baljväxter, fisk, kyckling, ägg, tofu etc.)
- 1/4 tallriken: långsamma kolhydrater (fullkorn, potatis, quinoa etc.)
- En klick fett: olja, avokado, nötter



Veckoplanering:

1. Planera 3 frukostar, 3 luncher & 3 middagar
 - Gör dubbelportioner för matlåda
 - Lägg till flexibla måltider med färska/snabba alternativ
2. Handla smart
 - Skriv lista, undvik att handla hungrig
 - Utgå från basvaror: ägg, havre, bönor, fryst grönsaker, ris/pasta
3. Undvik "allt eller inget"-tänket
 - Inget är förbjudet – balansen avgör
 - Ha plats för både tårta och tofu
4. Lär känna mättnad
 - Ät långsamt, känn efter
 - Fråga dig: "Är jag fysiskt hungrig – eller bara sugen?"
5. Drink smart
 - Vatten är basen
 - Begränsa drycker med socker eller alkohol till helger