



Välj din stil

Ät dagligen sex portioner frukt, bär och grönsaker på ditt eget sätt!

Ett halvt kilo om dagen



Ditt val...



Vegetabilier d.v.s. frukt, bär och grönsaker har en positiv helhetsverkan. De upprätthåller hälsan och förbättrar motståndskraften. Genom att äta vegetabilier och njuta av dem ser du bättre ut och är piggare.

Välj ditt eget sätt att utöka andelen vegetabilier i ditt liv, samtidigt förbättrar du din livskvalitet och ditt välmående. Vegetabilierna innehåller vitaminer, mineralämnen, fibrer och antioxidanter som hjälper din kropp att må bättre. Färgerna, smakerna och dofterna i vegetabilierna piggar upp dig och är en fröjd för ögat!



Nelly 12 år

"Som mellanmål tar jag ofta med äpple, morot eller mandarin till skolan. Under långa dagar t.o.m. alla dessa och ännu en smörgås. Och vid måltiderna tar jag alltid förutom varm mat även sallader."

Kiia 25 år

"En vegetarisk wok lagar jag lätt och snabbt även under vardagar. Jag bryner bara broilerstrimlorna, kryddar, blandar grönsakerna och till sist nudeln. Rör om ett par gånger och sätt på tallriken. Grönsakerna hålls också härligt knapriga i den".

... för dig.

Ät dagligen åt m i n s t o n e sex handfulla portioner vegetabilier i den form du valt: färska, kokta, baddade, i maten, som tilltugg, på morgonen, på dagen, på kvällen... Behändigt när du alltid har måttet med dig.



Sex handfulla portioner är ungefär 1/2 kg d.v.s. 500 g.

Jari 35 år

"Jag tror det var blodtrycksmätaren som visade överhastighet för mig. Jag var tvungen att ändra stil. Nu kan jag egentligen inte mera vara utan färska vegetabilier. Något färggrant och fräscht måste jag nog få till varje måltid".

Roni 9 år

"Jag äter också vegetabilier och frukt. Färdiga munsbitar är behändiga när man inte själv behöver skala och klyva dem. Mamma serverar ibland dipsås med gurka och blomkål, och det äter jag gärna".





Stilen är fri.

Och valet är ditt. Lättast är det att konsekvent tillsätta vegetabilier till varje måltid och mellanmål. Snabbt märker du att sex handfulla portioner - det berömda 1/2 kg - snabbt blir fullt och t.o.m. överskrids. Man kan nämligen få en passion för vegetabilier...men det är tillåtet.

Välj dagligen varierande vegetabilier av olika färg. Tillred dem med litet fett och begränsar användningen av salt, då bygger du upp din hälsa för många kommande år.

*Detta är lätt - du får
en känsla för det*



Alla dessa vegetabilieportioner väger ca **80 g** d.v.s. ungefär en handfull.

Rotfruktspuré

Vegetabilier för en person

- en fjärdedels lök
- en halv vitlöksklyfta
- en halv morot
- en fjärdedels palsternacka
- några basilikablåd

totalt 100 g = en dryg vegetabilieportion



Svamp-purjolax

Vegetabilier för en person

- sju champinjoner
- en halv purjo
- några stjälkar dill

totalt 120 g = en och en halv vegetabilieportion



Tacos fyllda med malet kött

Vegetabilier för en person

- en halv tomat
- en liten bit isbergssallad
- en fjärdedels lök
- en bit paprika

totalt 110 g = en dryg vegetabilieportion

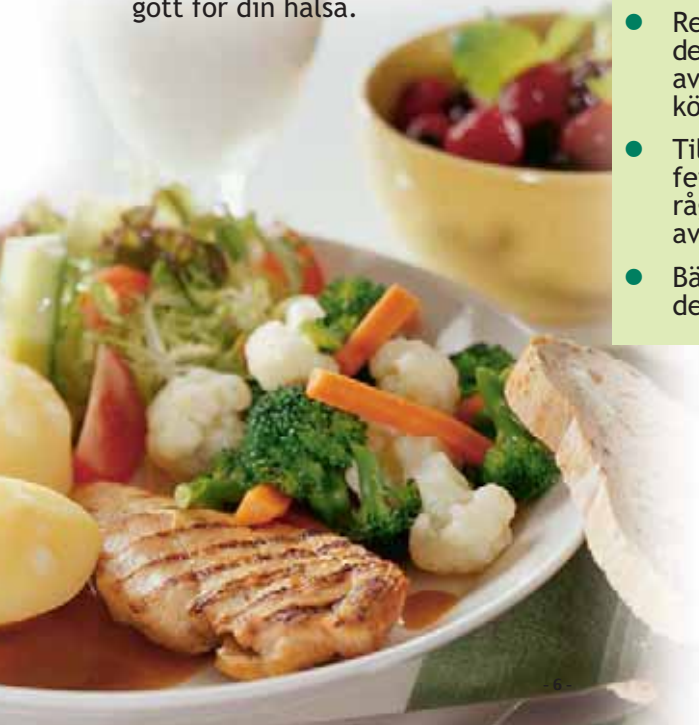


Stå på dig!

- ▶ Se till att din kropp får de näringsämnen den behöver för att må bra från maten.
- ▶ Ät alltså dagligen rikligt med grönsaker, bär, frukt, potatis och produkter av fullkornsspannmål.
- ▶ Ät måttligt med magert kött, fisk eller ägg och fettfria mjölkprodukter eller sådana som har låg fetthalt.
- ▶ Grunden för ditt välmående är en mångsidig kost, där rikligt med vegetabilier ingår. Genom dina val kan du själv i hög grad påverka hur du mår, risken för sjukdomar minskar och du behärskar din vikt.
- ▶ Det är alltså inte frågan om en "vegetarisk diet" utan ett positivt beslut, som du fattar för gott för din hälsa.

En tallrik kommer lastad med vegetabilier...

- Fyll först halva tallriken med sallader och rårivna eller upphettade vegetabilier.
- Portionera en fjärdedel av tallriken med potatis, ris eller pasta.
- Reservera den andra fjärdedelen av tallriken (med tillsats av vegetabilier) för fisk- eller köttretter.
- Till måltidshelheten hör även fettfri mjölk och två skivor rågbröd med ett tunt lager av vegetabiliskt margarin.
- Bär och frukt lämpar sig som dessert.



Ja vid närmare eftertanke följer också denna soppa tallriksmodellen!



Potatis-nytt...

Utöver ett halvt kilo vegetabilier lönar det sig att äta 2-5 potatisar dagligen. Oskalad kokt potatis är lättare än pasta eller ris och ett näringsrikare alternativ.

Det sätt potatisen tillreds på inverkar på den energimängd man får i sig. Undvik att steka i fett, gratinering och användning av mycket grädde - men även det kan ibland användas.

Som vegetabilier räknas



● BÄR,
FRUKT

● GRÖNSAKER
rotfrukter, kål, lök, sallat,
fruktgrönsaker, baljväx-
ter, färska örter, stjälkar,
groddar

● SVAMP

Så här lätt är det!

*En jordgubbe hit,
en annan dit,
rödbeta i grytan,
lök i soppan...*

1. FRUKOST

• ät genat på morgonen djupfrysta bär med gröt eller yoghurt eller kyla ned din juice med dem.



2. LUNCH

• ät till lunch eller som lunch rikligt med sallad.



3. MELLANMÅL

• som mellanmål äppel, gurkbitar, morötter, rovor...



4. MIDDAG

• kom även ihåg smakliga, varma tilltugg, soppor, lädor och wok med mycket vegetabilier.



5. KVÄLLSMÅL

• sätt färg på smörgåsen, tillsätt ännu mera tomat, paprika, sallatsblad, gräslök, basilika...



6. ATT KNAPRA PÅ

• du kan skära vegetabilier i bitar som du kan knapra på under en TV-kväll.



T.ex. av dessa sex portioner får du dagligen ett halvt kilo vegetabilier.



Inhemskas Trädgårdsprodukter rf
PB 309, 01301 Vanda
tel. (09) 6155 400, fax (09) 6155 4555
e-post: kotimaisetkasvikset@kotimaisetkasvikset.fi
www.kotimaisetkasvikset.fi



Finlands svenska Marthaförbund rf
Lönrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors
tel. (09) 696 2250, fax (09) 680 1188
e-post: martha@martha.fi
www.martha.fi