



Vårrensning i kroppsgarderoben!

Våren är kommen och det är dags att börja rota i vårgarderoben. Men hur känns det i kroppen? Det kanske behövs en vårrensning även där? Med några enkla åtgärda kan du hitta formen igen och börja njuta av tiden som vi nu har framför oss!

De 7 bästa råden från Skandiet som hjälper dig att komma i form!

1 - Ät regelbundna måltider

Blodsockret hinner inte falla mellan måltiderna och insulinpumpen håller sig i balans. Ät ordentligt 4 måltider per dag med frukost, lunch, *mellanmål* och middag. Om du är van att träna intensivt så kan du behöva ett extra mellanmål innan eller efter ditt träningspass.

2 - Stoppa rätt sak i tallriken

Uteslut alla snabba kolhydrater och övergå till mer nyttigheter som frukt och grönsaker och tillräckligt med proteiner som förstärker mättnadskänslan. Lunchen kan kompletteras med långsamma kolhydrater för att hålla energinivån i balans under dagen på jobbet. En bra regel är att få i sig frukt och grönt 5 gånger om dagen.



FRUKOST:

Protein i form av ägg, skinka men även kvarg eller keso med färska bär. Smoothies baserad på

kvarg, mjölk, soja- havremjolk och frukter är utmärkt. Havregrynsgröt, en grov brödskiva typ surdegsbröd eller müsli utan torkad frukt i yoghurten ger dig bra med långsamma kolhydrater för att starta dagen. Välj efter din smak och tycke!

LUNCH:

Välj här magert protein i form av kyckling, fisk eller ägg. Servera dig halva tallriken med råkost och/ eller kokta grönsaker*. Lägg till en liten mängd långsamma kolhydrater i form av bulgur, quinoa, matvete, rotgrönsaker eller baljväxter som bönor och kikärter. Med en sådan tallrik klarar du dig till mellanmålet.

MELLANMÅL:

Ett avgörande mål som håller blodsockret i schack men som vi ofta tappar bort som vuxen. Här passar det med smoothies, keso, yoghurt med frukt och bär, nötter och mandlar, hårtkokt ägg, avokado eller röra på ett finnkrisp. Det ska inte vara i stor mängd utan för att få en lätt mättnadskänsla.

MIDDAG:

Är likvärdig din lunch men där du kan utesluta kolhydraterna och ökar i stället mängden av färska *grönsaker. Om du har ätit dina tre måltider ordentligt på dagen behöver du inte lika mycket energi inför kvällen och natten när du ändå ska sova eller är mindre aktiv.

*När vi anger färska grönsaker så menar vi alla grönsaker som växer ovan jord och som är kolhydratfattiga. Morötter, kokta rödbetor, rovor och rotfrukter av olika slag klassar vi som långsamma kolhydrater och passar bättre till lunch då du behöver mer energi för att vara fokuserad under dagen.

3 - *Drick inte din energi utan använd vatten*

Många gånger glömmar vi bort att det vi dricker kan fylla på ditt energiitag rejält genom det dolda socker utan att du märker något. Därför ska du hålla dig borta från Kaffe Latte och sötade drycker av olika slag och då även energi- och hälsodrycker*.

Rent vatten är det din kropp behöver och som du kan smaksätta med lite ren citron eller använda köpvatten typ Loka eller Ramlösa även smaksatt. Rekommenderad mängd vatten är ca 1,5 liter per dag. Kaffe utan socker går bra att dricka i måttlig mängd och varför inte komplettera mysfaktorn med te eller örtteer som till exempel kan stimulerar matsmältningen och öka hälsotorn.

*Alla drycker som innehåller konstgjort socker triggas igång sötsuget genom att stimulera dina smakpapiller i munnen som skickar signaler till hjärnan om att det nu kommer sött och som i sin tur triggas igång insulinpumpen som får arbeta förgäves. Med för mycket insulin i blodet så ökar fettlagringen i kroppen.

4 - *Planera din tid så vet du att det blir av*

Många gånger vill vi så mycket men vardagssysslorna kommer före och så står vi där med våra frustrationer av att inte ha hunnit med. Genom att planera in din vårrensning likaväl som vilket annat möte, blir det ett hälsoprojekt att arbeta konkret med. En planering innebär först att du sätter dig ner och tänker efter vad som behövs förberedas innan du startar, vilka fallgropar eller svåra situationer som kommer att uppstå på vägen och vilket mål du vill uppnå och varför. Risker är annars att du ger upp vid första motgång och inte kommer i mål.



5 - Vårrensa skåpen i köket för att inte bli lockad

Efter vintern så kan där ligga kvar det ena och det andra i skåpen som lockar på din uppmärksamhet! Lika gärna som du nu vill byta ut vintergarderoben med lite vårkläder så kan det vara smart att ta en titt i köksskåpen.

Rensa ut

Mjolkprodukter: Sötad fruktyoghurt, yoghurtefterrätter (Risifrutti), gräddglass, vispgrädde, crème fraiche (34%), krämiga oster (typ gorgonzola och mögelost), feta hårdostar.

Kött: Korvar, charkuterier, lättpastejer, alla sorts halvfabrikat, fettrikt rött kött (typ entrecôte), fett fläskkött och bacon.

Fisk: Sill i lag, sardiner i tomatsås, allmänt feta fiskar(makrill, ål, strömming i större mängd), fiskpinnar.

Grönsaker: Här kan du spara det mesta!

Frukt: Frukt på burk, sylter, fruktkrämer, fruktsoppor färdiga eller i pulverform.

Bröd och spannmål: Vitt bröd (hårt eller mjukt), söta skorpor, riskakor, kaffebröd, kakor. Vitt ris, pasta, snabbmakaroner, sötade frukostflingor och müsli med torkad frukt.

Fett och oljor: Margarin, Lätta och alla sorter av bordsmargarin som innehåller härdat fett eller transfetter.

Dricka: Läskedrycker, saft, energidrycker, öl, cider, vin (kan ransoneras), o'boychoklad och andra pulverdrycker.

Tilltugg och diverse: Snacks (ostbågar, chips, popcorn), godis, sötade tomat- och marinadsåser, pulversåser och ketchup.



Fyll på med:

Mjolkprodukter: Mjolk, soja- havremjolk, fil och naturell yoghurt - sojayoghurt som kan blandas med färsk frukt eller bär (smoothis), crème fraiche (5-10 %), matlagningsyoghurt, hårdostar, keso, kesella och kvarg.

kött: Kyckling, kalkon, viltfågel, viltkött som ren och älg, ägg, soja, tofu, quorn (ej panerad), magert rött kött.

Fisk: All sorts vita fiskar färsk eller frusen, frysta laxbitar, tonfisk i vatten, skaldjur (gambas, räkor, kräftstjärtar).

Grönsaker: Alla färska och frysta grönsaker eller rotfrukter, groddar, sallader men var lite försiktig med mängden av kolhydratrika grönsaker som potatis, ärter och bönor.

Frukt: Alla sorters färsk frukt, men banan i rimlig mängd! Färska eller frysta bär är toppen!

Bröd och spannmål: Osötat bröd, surdeg, fullkorn, råg-havre, dinkel, fiberrikt mörkt bröd, råris, fullkornspasta, osötad müsli.

Fett och oljor: Olivolja till dressing, rapsolja till matlagning, Bregott vid behov.

Dricka: Alla sorters vatten, te (örtte, grönt te), rent kaffe, cappuccino med lite mjölk i vid behov.

Tilltugg och diverse: Nötter, mandlar (max 10-12 st), mörk choklad, färska och torkade kryddor, soja för smaksättning, buljongtärningar, krossad tomat till tomatsås.

6 - Handla utan att snegla på godishyllan

Matvarubutiken är en stor godisfälla så var smart. Gör din inköpslista innan så du vet exakt vad du ska handla och håll dig till den! Gå direkt till frukt- och grönsakshyllan och fyll på korgen, sedan till kött- och fisk disken och till sist mjölkprodukterna i kylan. Den klassiska regeln gäller som alltid, handla inte på tom mage! Då ligger blodsockret i fotsulorna och så fort du ser sötsaker så triggas hjärnspöket igång och det blir helt enkelt svårt att motstå.

7 - Börja röra på dig så blir kroppen glad

Fysisk rörlighet är ett bra knep för att få igång förbränningen och bli av med gamla energidepåer lagrade i våra kära fettceller. Helt plötsligt kommer din kropp att ha något annat att göra än att trigga igång sötsug, blodsocker eller lura dig till godisinköp. Glöm inte att vardagsmotionen är lika viktig som att gå och träna. Dessutom kan du utöva den hela tiden under dagen, när du vill och utan begränsningar!

Bonus tips!

Om du känner att skulle vilja strama åt din vårrensning lite mer så kan du:

- Komplettera med en *Minikur med Skandiform*, vårt egna märke av franska måltidsersättningar. Du byter då ut ett till ett par måltider under dagen med produkterna som till exempel frukost – mellanmål eller mellanmål – middag.

*För mer information kontakta oss så får du hjälp: info@skandiet.se
Beställning av produkter Skandiform – www.skandiet.se/shop/*

Lycka till med din vårrensning!

Tina Gloaguen