



Grønn smoothie

Saften fra en lime
3 kopper spinat
1 dl yoghurt
1 dl eplejuice
1 eple
1 banan
1 neve nøtter/
frø/havregryn

Del opp alt i
passe små biter,
og kjør glatt
med blender
eller
stavmikser.

**Vi skal leve
hele livet!**



Hvorfor grønt og frukt?

Mye antioksidanter,
vitaminer og mineraler
(holder cellene friske)

Mye fiber (bedrer
fordøyelsen og
metthetsfølelsen)

Mye næring, få kalorier

Frukt demper søtsuget

Reduserer risikoen for å
utvikle kreft, overvekt,
hjerte- og karsykdommer
og diabetes type 2

Det smaker godt!



Hverdagstips

Spis litt grønt/frukt til hvert måltid

Prøv naturris og fullkornpasta

Kjøp potet og grønnsaker «på nabogården»

Prøv å unngå smaksforsterkere, kunstig søtstoff
og delvis herdet vegetabilsk fett (transfett)

Plukk dine egne bær i skog og hage

Bland grønnsaker i kjøttsausen

Lag mat fra grunnen av oftere

Velg grovere brød

Spis etter sesong

Spis litt av alt, og alt med måte!



Mat som er bra for kloden
er bra for kroppen

**VELG
SMART
MAT**

Inspirasjonshefte

Kostholdsråd

- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk
- Velg vann som tørstedrikk
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag

Se etter Nøkkelhullet når du handler! 



Wraps med tacolaks

4-5 porsjoner

700 g laksefilet uten skinn og bein

Marinade: 3 ss Olivenolje, 3 ts paprikapulver, 3 ts malt spisskummen, 1/2 ts kajennepepper, 2 ts oregano, 1/2 ts salt, saften av 1/2 lime.

Tilbehør: 1/2 isbergsalat, 1/2 agurk, 1 avocado, 1/2 lime, 1 liten boks mais, lettrømme, fullkorn tortillas.

Skjær laksen i tynne skiver, og legg den på et stekebrett med bakepapir. Bland sammen marinaden, og pensle den på laksebitene. Stekes høyt i ovnen på 200 °C i ca 8 minutter.

Skjær opp tilbehøret i biter og ha det i små skåler, akkurat som til taco. Klem limesaften over avocado-terningene. Varm tortillaene etter anvisning på pakken, og la alle lage sin egen wrap.



Gulrot – og ingefærssuppe

2-3 porsjoner



- 1 liten løk, i biter
 - 1-2 fedd hvitløk, i biter
 - 1-2 ss olje
 - Ca 300 g gulrøtter, i tynne skiver
 - Ca 1 cm ingefærrot, i tynne skiver
 - 5-6 dl vann
 - 1 hønsebuljong-/grønnsakbuljongterning
 - 1/2 dl melk/matfløte/kosmelk
 - 1/2 krm pepper, urter (finklipt)
- Surr løken, alt kokes, bruk stavmikser

Fokus

Riktig mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt

Eksempler på gode mellommåltider:

- Usalta nøtter
- Grønnsaker og frukt
- Grove kjeks med ost
- Smoothie

Måltidet er en viktig møteplass for sosialt samspill og tilhørighet!

