



## 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

## Kostholdsrad

- 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
- Ungå mat og drikk 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, letrømme, 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 ingefærsuppe

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/mattøte/kosmosmelk

• 1/2 krm pepper, urter (finklippet)

• 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!**

