



KOSTMANUAL

En guide om madens indvirkning
på din krop og dit helbred



ERNÆRING

"The food you eat can be either the safest and most powerful form of medicine or the slowest form of poison." – Dr. Ann Whitmoreⁱ

Dette citat er efter min overbevisning sandhed. Der er ingen tvivl om, at den mad, du spiser, har en kæmpe indflydelse på din krop og hjerne og dermed din fysiske samt mentale og følelsesmæssige sundhed og energi. Jeg tror 100 pct. på, at du i mange tilfælde vil kunne spise dig syg såvel som rask.

Der er mange af os kvinder, der gerne vil være en SUPERWOMAN – vi skal have ressourcer og højt energiniveau til både karrieren, børnene og manden. Det kræver altså noget ordentlig benzin på tanken, hvis du ikke skal ende med konstant at være i energimangel – eller skrækscenariet: At gå ned med stress eller brænde ud. Som inspiration kan du kigge på sportsudøvere – de har nemlig forstået det. De ved godt, at for at kunne toppræstere må du have den rette benzin at køre på.

En anden inspirationskilde kan være at tænke over din sundhed gennem hele livet. Vi bliver ældre og ældre, og er det ikke langt federe at sikre os, at så længe vi er på denne jord, så er vi så sunde og raske som muligt? Hvordan vil du helst se dig selv om 70-årig – en frisk kvinde, der stadig drøner rundt til diverse fritidsaktiviteter eller en, der knapt kan gå med rollator?

Fundamentet for alt er vores celler. Derfor giver det også mening at se på vores cellers sundhed, og hvad du giver dem af næring. Mine kostanbefalinger handler derfor om, hvordan du skal spise for, at du får den optimale næring og en velafbalanceret kost med de næringsstoffer, du har brug for, så du kan få en stærk, sund og energifyldt krop i balance. At du så kan "risikere" at tabe dig ved at spise sådan, det er blot en af de mange ekstra bonusser, du kan forvente.

KRONISK INFLAMMATION

Det er vigtigt for din sundhed at kigge nærmere på, om den mad du spiser gør dine celler sure eller sunde. Med nogle simple ændringer i din livsstil og kostvaner kan du forebygge eller fjerne den farlige betændelse.

Det du spiser kan virke enten inflammatorisk eller antiinflammatorisk. Kronisk betændelse i kroppen er årsag til dårlig livskvalitet samt en stribe livsfarlige sygdomme. Problemet er, at de fleste af os ikke engang aner, at vi er i farezonen.

Begreberne betændelse og inflammation bruges synonymt og er en naturlig reaktion, som kroppen skaber for at hele sig selv. Det vil sige, at det i bund og grund er en sund og helende proces, der sker, hver gang kroppen bliver skadet eller angribes af ukendte stoffer. Problemet i dag er, at vi – meget forenklet sagt – på grund af vores livsstil har for store mængder inflammation i kroppen til, at den kan nå at reparere sig selv. Det vil sige der opstår en kronisk inflammation.

Denne kroniske inflammation skaber grobund for nedsat livskvalitet, og de første symptomer på, at kroppen ikke er i balance kan være uforklarlig træthed, irriterende hudproblemer, mangelfuld restitution efter træning, forhøjet kolesterol og fordøjelsesproblemer.

Desværre kan disse “milde” symptomer ende ud i at blive langt værre. Undersøgelser peger desværre på, at stort set alle livsstilssygdomme udspringer af inflammation i kroppen eller fører inflammation med sig. Det er blandt andet fedme, diverse allergier, smertefulde gigtlidelser som leddegigt og urinsyregigt, demens og desværre også mere kritiske sygdomme såsom type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

CELLESUNDHED OG FEDTSTOFFER

Hvorfor er det så vigtigt med fedtstof og fedtsyrer, når vi snakker celled Sundhed? Det er det, fordi fedtstof - og herunder de essentielle fedtsyrer omega-3 og omega-6 - er vitale for dine cellers sundhed og dermed også livsvigtige for din krops fysiske og mentale velbefindende.

Hver eneste af kroppens milliarder af celler omgives af en cellemembran bestående af fedt. Dine celler kan ikke fungere optimalt, hvis de ikke får nok fedt. Uden en god fedtsyrebalance i cellemembranen, kan cellerne hverken optage næringsstoffer eller afgive affaldsstoffer. Det betyder blandt andet, at du ikke optager alle vitaminer og mineraler fra den mad, du spiser, og at alle dine systemer i kroppen kører på lavt blus - herunder også dit immunforsvar, hormon- og nervesystem samt de vitale organer, der ikke fungerer, som de skal uden nok af den sunde fedt.

DIN HJERNE HAR BRUG FOR FEDTSYRER

Din hjerne består blandt andet af 60 pct. fedtstof, og herunder er cirka halvdelen omega-3 fedtsyre. I dag ved vi, at selv om du spiser en god og varieret kost med meget fisk, nødder og farverige grøntsager, kan det ikke altid garantere den mest værdifulde og effektive kombination af de essentielle fedtsyrer.

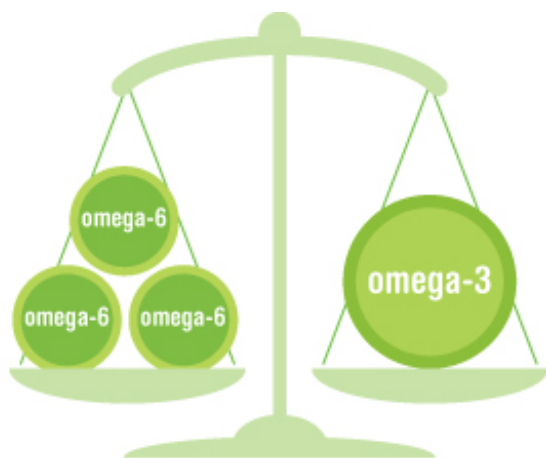
UBALANCE I CELLERNE

Mere og mere ernæringsforskning viser, at forholdet mellem de to slags flerumættede fedtsyrer, omega-6 og omega-3, er vigtigt for sundheden, forebyggelse af sygdomme og afgørende for, hvor hurtigt kroppen ældes.

Før den industrielle revolution indeholdt kosten i den vestlige verden omtrent lige meget omega-3 fedtsyrer som omega-6 fedtsyrer. De sidste 40-50 år er der sket store ændringer i vores diæt. Vi konsumerer i dag en stor mængde bearbejdet mad og planteolier fra f.eks. solsikke og majs, som indeholder op til 80 pct. omega-6 og lidt eller ingen omega-3. En betydelig mængde omega-6 finder vi i foder til de dyr og animalske produkter, som vi spiser – det samme kan gælde for opdrættede fisk.

Ideelt set burde vi kun få maksimalt tre gange mere omega-6 end omega-3. Det vil sige, at ratioen mellem omega6 og omega3 bør være 3:1 eller lavere.

En ratio højere end 5:1 forlænger tiden og omfanget af betændelsesreaktionerne i kroppen. En bedre balance mellem indtag af omega6 og omega3 kan derfor være en af nøglen til en bedre sundhed og til måden, hvorpå du kan forebygge kroniske sygdomme.ⁱⁱ



Det antages, at omega-3 nedsætter risikoen for sygdomme som åreforkalkning, blodprop, kræft, diabetes, demens, depression, gigt, astma, psoriasis og tarmbetændelse. Derudover er omega-3 med til at lindre smerter, sænke blodtrykket og minimere fedtindholdet i blodet.ⁱⁱⁱ

TRE FORSKELLIGE FEDTSYRETYPER

Vi kan dele fedtstofferne op i tre forskellige typer, nemlig mættet, monoumættet og flerumættet.

	Mættet fedt	Monoumættet fedt	Flerumættet fedt	
			Omega3	Omega6
Findes i	Kød, mælkeprodukter, kokos- og palmeolie	Olivenolie, rapsolie, mandler, valnødder og avocado	kværnede hørfrø, koldpresset hørfrøolie, hampefrø, hampefrøolie, chiafrø, fede fisk og fiskeolie	tidselolie, vindrukerneolie, solsikkeolie, majsolie, sesamolie og solsikkefrø
Kendetegnes ved	De bliver faste ved kølig temperatur og udmærker sig ved, at de er meget varrestabile og derfor tåler højere temperaturer end de andre fedtsyrer. De mættede fedtsyrer er typisk dem vi får for meget af.	De gode monoumættede fedtsyrer hjælper kroppen til en bedre fedtbalance.	Flerumættet fedt kan igen inddeles i to grupper: Omega 3 og omega 6, som er de essentielle fedtsyrer, der spiller en helt afgørende og nødvendig rolle i forbindelse med cellernes opbygning og funktion.	

Fedtsyrer har forskellige funktioner i kroppen, og de essentielle fedtsyrer inddeles i de to grupper; Omega-3 og omega-6.

	Omega-3			Omega-6
Findes i	Fede fisk			Planter
Består af	EPA	DHA	ALA	AA
	Frem for alt nødvendig for hukommelsen og for overførsel af information mellem nervecellerne. Men en anden vigtig funktion er også, at EPA forhindrer et for stort tab af DHA og AA fra cellemembranen.	Fungerer især som byggesten i nerve cellerne og har stor betydning for hjernen og øjets normale funktion. Den er også vigtig for bl.a. fosterets udvikling af hjerneceller, udviklingen af hjernen i de første leveår, samt for konstant reparationsarbejde i hjernen.	Vegetabiliske olier og nødder indeholder omega-3 fedtsyren ALA (alfalinolensyre).	Er meget vigtig for forskellige funktioner som fx indlæring, læse- og skrivefærdigheder og koordination.

BEDRE BALANCE I CELLERNE

For at dæmpe inflammationen og komme i bedre indre balance er det ikke nok kun at spise mindre fødevarer, som har et højt indhold af omega-6. Du bliver også nødt til at tilføje ekstra mængder af omega-3 fedtsyrer.

Spis en masse fede fisk. Hvis du vælger fisk fra havet, så husk, at det indeholder tungmetaller som kviksølv og andre giftstoffer, da disse ophobes gennem fødekæden. Mange advarer kvinder, der gerne vil være gravide mod at spise fede fisk, pga. at den giftige effekt af f.eks. tungmetallet methylkviksølv kan øges med op til hundrede gange fra mor til foster. Derfor kan det være et bedre valg at vælge de økologiske opdrættede fisk.

Den store forskel på de konventionelle og de økologiske opdrætsfisk er primært deres foder. De konventionelle opdrætsfisk får foder, som bl.a. indeholder gensplejset soja, transfedtsyrer eller raffinerede olier og ikke særligt meget omega-3. Økologiske opdrætsfisk får foder, der består af fiskemel fremstillet af ansjoser og sardiner, og deres indhold af omega-3 fedtsyrer er langt højere end i de konventionelle opdrætsfisk.

Desværre dukker der flere og flere undersøgelser op, som viser, at man heller ikke altid kan regne med de økologiske dampbrugsopdrættede fisk mere, og at disse også får ekstra omega-6 i deres foder, så vildfisk er i skrivende stund nok det bedste bud.

FISK FREM FOR FRØ

Da den livsvigtige omega-3 fedtsyre DHA stort set kun findes i fiskefedt, anbefaler jeg primært, at du får din omega-3 fra fisk og ikke fra vegetabiliske kilder som for eksempel hørfrø.

Vegetabiliske olier og fiskeolie indeholder begge omega-3 blot i forskellige stadier. Hvis du indtager omega-3 i form af fiskeolie, skal din krop ikke bruge energi og komplicerede processer på at omdanne det til de gavnlige omega-3 fedtsyre EPA og DHA. Det skal kroppen derimod, hvis du indtager en vegetabilisk olie (som eksempelvis hørfrøolie), da EPA og DHA ikke er tilstede i disse olier.

Vegetabiliske olier indeholder derimod "byggesten", som kan omdannes til de essentielle fedtsyrer. Det vil sige, at kroppen selv kan danne EPA og DHA på baggrund af den vegetabiliske olie. Denne proces er dog krævende for kroppen og kræver, at et bestemt enzym (delta-6 desaturase, som kun findes i begrænset mængde) er til stede. Er det ikke det, kan processen ikke forekomme.

Det betyder altså, at hvis du indtager vegetabiliske olier i håb om at opnå den samme gavnlige effekt som fiskeolie, kan du nemt blive snydt. Oftest vil kun ca. 5-10 pct. af den vegetabiliske olie blive omdannet til de gavnlige fedtsyrer EPA og DHA.^{iv}

GODE RÅD TIL ANTIINFLAMMATORISK KOST

DEN ANTIINFLAMMATORISKE KOSTPYRAMIDE

En af de mest simple måder at afhjælpe kronisk inflammation er ved at spise antiinflammatorisk kost, og her kommer den antiinflammatoriske kostpyramide ind i billedet. Den giver et overblik over, hvilke madvarer, der nedbringer inflammationen i din krop, og hvilke der forværrer den. For den bedste virkning skal man spise mest fra bunden af pyramiden og mindst fra toppen. Spis masser af økologiske grøntsager og frugt. Spis fuldkorn hver dag. Og hold lidt igen med mættet fedt, mejeriprodukter, rødt kød, alkohol, sukker og hvede.



SPIS MERE AF...

GRØNTSAGER OG BÆR

Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 600 g frugt og grønt om dagen, men jeg siger bare giv den gas – jo mere, jo bedre, selvfølgelig afhængig af din vægt og daglige aktivitetsniveau.

Spis grøntsager, bær og frugter hver dag, og spis masser af det. Især kål, asparges, artiskokker, avokadoer, løg, spinat, broccoli, auberginer, peberfrugter, gulerødder, blommer, solbær, ribs, æbler, pærer og kirsebær er ekstra gode.

Grøntsager er propfyldte med vitaminer, mineraler, kalk og fibre. Du kan gøre, hvad du vil med grøntsagerne, bare du får dem ned: Juice dem, blend dem, damp, ovnbag, linsteg dem, snit dem fint på en mandolin i en salat eller tyg på dem, som de er. For at få grøntsager nok er det letteste at få grønt til alle dine måltider. Størstedelen skal være

indtag af grøntsager og blot et par stykker frugt om dagen. Udfordr dig selv og brug andre grøntsager end dem, du normalt vælger. Et godt råd er at spise efter årstiden.

Frugt og tørret frugt indeholder frugtsukker. Det vil sige, at selv om frugt er supersundt, kan det have en indvirkning på dit blodsukker - det vil sige at gøre det mere ustabil, hvilket igen øger risikoen for inflammation. Derfor er det bedre at spise grøntsager som snack end frugt. Men står valget imellem en mælkesnitte og et æble, så vælger du selvfølgelig æblet.

FULDKORN

Hvis du spiser kornprodukter, så vælg fuldkornsprodukter og fuldgryn, og hold dig så vidt muligt fra hvede. Fuldkorn er godt for fordøjelsen, så har du eksempelvis problemer med oppustethed, luftdannelse eller anden uro i maven, så er det helt sikkert her, du bør sætte ind.

Mange tror, at fuldkorn er det samme som hele kerner, men det er ikke helt korrekt. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner som f.eks. knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kornet er taget med. Kig efter fuldkornslogoet på pakningen, så er du på den sikre side

SOJAPRODUKTER

Naturlige sojaprodukter som tofu, edamamebønner og misosuppe er dele af den traditionelle antiinflammatoriske japanske kost.

PROTEIN AF ORDENTLIG KVALITET

Protein er kroppens byggesten. Desuden har protein har en meget særlig evne til at sende mæthedssignaler og stofskifte-boostende signaler til hjernen samt en række andre vigtige funktioner. Protein kommer fra "alt, der har øjne" – altså primært animalske produkter. Andre gode proteinkilder er bælgplanter, bønner, sojabønner, ærter, kikærter og linser.

Gå efter 1 til 1,5 gram (eller mere) protein pr. kg. kropsvægt dagligt. Uddybes længere nede i filen.

Mælkeprodukter

Mælkeprodukter kan være en fin proteinkilde til morgenmaden - hvis komælksprodukter tåles. Også her er der stor forskel på kvalitetene, men Thises Acido surmælk adskiller sig positivt. Den har fået lov at syrne de 16-18 timer, som et surmælksprodukt skal. Den er dermed fyldt med gode mælkesyrebakterier og er ikke tilsat sukker eller andre finurligheder. Skyr er også et udmærket og proteinrigt surmælksprodukt, men indholdet af sunde mælkesyrekulturer er lavt.

Hvis ikke komælksprodukter tåles, kan de erstattes af rismælk, mandelmælk, kokosmælk eller havremælk, alternativt økologisk fåreyoghurt. Du kan længere nede i filen læse mere detaljeret om, hvad mælk er, og hvordan det kan påvirke kroppen.

KRYDDERIER

Det er antiinflammatoriske bomber, især hvis du vælger de friske af slagsen. Og kast dig ud i at prøve krydderier, du normalt ikke ville bruge. For eksempel er ingefær og gurkemeje rigtige gode til antiinflammatorisk kost. Ingefær indeholder de stærkt antiinflammatoriske gingeroler. Curcumin findes i gurkemeje og har en stærk antiinflammatorisk effekt.

DRIK VAND

Drik vand hver dag - 1½-2 liter. Rent og frisk drikkevand er livsnødvendigt for os mennesker, men vi glemmer bare ofte denne livsnødvendighed og får drukket for lidt vand i løbet af dagen.

Det er en god ide at starte hver dag med et stort glas tempereret vand eksempelvis tilsat lidt friskpresset citronsaft. Det giver en god start på dagen og sætter gang i udskillelsen af affaldsstoffer. Tilstrækkeligt med rent vand hjælper kroppen til selvhjælp og til at udskille uønskede affaldsstoffer via sved, åndedræt og urin. Kaffe, te og andre stimulanser tæller ikke med i vandregnskabet, nærmere tværtimod.

SPIS MINDRE AF...

SUKKER

Der er kun én ting at sige: Sukker er ikke godt for dig – punktum. Det øger betændelsestilstanden i stedet for at sænke den, så det modarbejder alt det gode, du prøver at gøre. Sukker findes både i den hvide rene form, men er også skjult i rigtig mange fødevarer.

Vigtige gloser til din sukker-ordbog

Ord, der ender på ”-ose”; sukrose (sukker fra sukkerroer), maltose (sukker fra malt) dextrose (druesukker), laktose (mælkesukker) – alle suktermolekyler, der virker som sukker.

Sukker udvundet fra frugt kaldet **frugtsukker eller fruktose** har også nogenlunde samme virkning som sukker.

Så er der **majsstivelse**, som er et andet ord for glukosesirup, hvor det kun er majsenes suktermolekyler, der bruges.

Glukosesirup og andre sirupper er også sukkerfælder.

Bygmalt er udvundet af byg men er en sirup, der ligesom sukker ikke bidrager med ret meget andet end en sød smag.

Til sidst er **sukkerarter** uhyre vigtige at nævne, fordi du ikke kan se hvor meget sukker, der er tilsat i et produkt, hvor sukkerindholdet er angivet som sukkerarter. Begrebet dækker både over naturligt sukker og tilsat sukker. Så den eneste måde er at sammenligne to identiske madvarer og vælge det produkt, hvor indholdet af sukkerarter er mindst.

OST

Mejeriprodukter med probiotisk virkning, f.eks. A38 og Cultura, hører med til en antiinflammatorisk diæt, mens man kun skal spise ost i små mængder.

TALLERKENMODELLEN

En simpel måde at implementere en sundere kost på er ved at bruge tallerken-modellen. Det er en simpel måde at spise på, da det hverken kræver vejning af maden eller kedelige kalorieudregninger.

Spis afbalancerede måltider med sundt fedt, kvalitetsprotein, “hele” kulhydrater og grøntsager. Det gør du ved at spise efter T-tallerken-modellen. T-tallerken modellen er også en simpel måde at skabe overblik på om du får nok fra de forskellige grupper.

Spis en ½ tallerken med grønt, ¼ del stivelseskulhydrater (kartofler, fuldkorn etc.) og ¼ del protein samt lidt fedtstof i form af en dressing lavet på olie og/eller frø og nødder.

Antiinflammatorisk tallerkenfordeling

Stivelse/korn:

Brune ris
Quinoa
Hirse
Majs
kartofler



Protein/fedt:

Kød
Fjerkræ
Fisk
Æg
Bønner
Linser
Tofu
Avocado
Mandler, nødder,
Cashew, pinjekerner
Oliven



Grønt:

Broccoli
Løg
pørrer
Kål
Salat
Spinat
Peberfrugt
Tomat
Grønne bønner
Gulerod
Pastinak
Persillerod
Hokkaido græskar
Rødbede



Ernæringsterapeut Anne-Dorthe Amden

SÅDAN HOLDER DU ET STABILT ENERGINIVEAU VIA KOSTEN

Hvis du har ustabil blodsukker, så kan du ofte mærke det i form af pludselig uoplagthed, sult eller manglende koncentrationsevne. Har du det sådan, så er det nødvendigt at gøre noget ved det. Blodsukkeret påvirker nemlig stort set alle kropslige funktioner, balancer og systemer. Et ustabil blodsukker kan således påvirke din organisme særdeles negativt.

Løsningen ligger i velkomponerede, blodsukkerstabiliserende måltider indeholdende såvel kulhydrater som proteiner og godt fedt - til hvert eneste måltid.

En sund morgenmad kan bestå af bær og grønt, fuldkorn og fedtstoffer i form af kværnede hørfrø, hørfrø- eller hampefrøolie, mandler eller valnødder. Proteiner tilføjes enten fra Acido tykmælk, æg, mandler, gedeost, fåreyoghurt eller hampeproteinpulver. Kombinationen af såvel kulhydrater som proteiner og fedt bevirker et mere stabilt blodsukker, aktiverer mæthedshormonerne og holder dig mæt og frisk i længere tid.

Frokost- og aftensmaden komponeres efter samme princip, hvor den halve tallerken grønsager ledsages af gode olier i form af ekstra jomfruolivenolie over salaten, hakkede valnødder over grønsagerne eller en lækker pesto. Økologiske fisk, fjerkræ eller bønner bidrager med opbyggende proteiner, og der kan suppleres med en lille portion hele, kogte korn eller brune eller røde ris, der er langt bedre for blodsukkeret end hvide ris. Ved at spise såvel kulhydrater, godt protein og sunde fedtstoffer til hvert eneste måltid hjælper du dit blodsukker til større stabilitet, og grønsager er bare de allerbedste kulhydrater, du kan spise.

HUSK 80-20 REGLEN

Lad være med at være fanatisk. Husk, at livet skal være sjovt og skal nydes. Hvis du udelukkende spiser fødevarer, din krop har brug for 80 procent af tiden, er der 20 procent tilbage til at skeje lidt ud!

OVERSIGT OVER MÆNGDEN AF PROTEIN I FORSKELLIGE FØDEVARE.

Daglige anbefalinger for protein

Som hovedregel bør man spise minimum 1 gram ren protein pr. kilo kropsvægt om dagen. Men husk, at 1 gram protein ikke svarer til eksempelvis 1 gram kød.

I nedenstående liste finder du en oversigt over indholdet af gram protein pr. 100 gram af forskellige fødevarer. Desuden har folk, der er ved at tabe sig, gavn af lidt mere protein i vægttabsperioden. Dvs. omkring -1,5 -2 gram protein pr. kilo kropsvægt.

Det samme gælder, hvis man er ved at opbygge muskelmasse ved hjælp af styrketræning. Men det er kun i opbygningsperioden, og de ekstra proteiner bør indtages lige efter styrketræningen.

Det kan ikke betale sig at spise mere end 30 gram protein per måltid, det overskydende kan alligevel ikke blive optaget. Når man er nået til vedligeholdelsesfasen, eller man har tabt sig, er det hverken nødvendigt, sundt eller gavnligt at spise de ekstra proteiner længere.

(kilde "Nordic Nutrition Recommendations. Integrating nutrition & physical activity" Ministerrådet. 2004).

TOP 10: FISK, KØD & ÆG

pr. 100 gram.

- Tun: **27 g**
- Kylling: **26 g**
- Sardiner: **25 g**
- Rejer: **24 g**
- Kalkun: **22 g**
- Torskerogn: **22 g**
- Roastbeef: **22 g**
- Røget laks: **21 g**
- Helleflynder: **21 g**
- Æg: **13 g**

TOP 10: BØNNER & LINSER

pr. 100 gram.

Soya bønner: **36 g**
Røde linser: **27 g**
Brune linser: **25 g**
Mungbønner: **24 g**
Hvide bønner: **21 g**
Kikærter: **20 g**
Brune bønner: **19 g**
Tofu: **8 g**
Bønnespirer: **3 g**
Grønne bønner: **2 g**

TOP 10: SNACKS

pr. 100 gram.

Hørfrø: **25 g**
Peanuts: **25 g**
Peanutbutter: **23 g**
Pistacienødder: **21 g**
Mandel: **21 g**
Cashewnødder: **17 g**
Pecannødder: **10 g**
Rosiner: **4 g**
Tørret figen: **4 g**
Tørret abrikos: **3 g**

TOP 10: GRØNT

pr. 100 gram.

Broccoli: **5 g**
Rosenkål: **5 g**
Grønkål: **5 g**
Majskolbe: **4 g**
Artiskok: **4 g**
Blomkål: **3 g**
Champignon: **3 g**
Spinat: **3 g**
Asparges: **2 g**
Jordskok: **2 g**

TOP 10: MÆLKEPRODUKTER

pr. 100 gram.

Revet parmesan:	39 g
Fast ost, 20+:	30 g
Mozarella 30+:	29 g
Fast ost, 30+:	29 g
Emmentaler 45+:	28 g
Cammembert 30+:	25 g
Fast ost 45+:	25 g
Skyr:	11 g
Ymer natural:	6 g
A-38:	5 g

Eksempler:

En kvinde, som vejer 65 kilo, kan få 65 gram protein ved at spise dette:

- 2 æg (14,5 gram protein)
- 100 gram kyllingefilet (20,5 gram protein)
- 20 gram skæreost (4 gram protein)
- 100 gram laks (18 gram protein)
- 2 skiver rugbrød (5 gram protein)
- 8 mandler (3 gram protein)

I alt = 65 gram protein

En mand, som vejer 85 kilo, kan få 85 gram protein sådan:

- 3 æg (22 gram protein)
- 100 gram kyllingefilet (20,5 gram protein)
- 20 gram skæreost (4 gram protein)
- 150 gram laks (27, 2 gram protein)
- 3 skiver rugbrød (8 gram protein)
- 10 mandler (3 gram protein)

I alt = 85 gram protein.

Links til mad opskrifter

Har du brug for inspiration til hvad du kan spise til de forskellige måltider etc. Så kan jeg anbefale, at du googler efter opskrifter. Og ellers kan følgende links og kogebøger anbefales:

<http://www.madforlivet.com/opskrifter/>

<http://madvaerkstedet.com/opskrifter/> (kødfrie opskrifter)

<http://proteinopskrifter.dk>

<http://www.welovefood.dk/opskrifter/proteinpandekager/>

<http://www.umahro.dk/opskrift/>

<http://www.highonlife.dk> (juiceopskrifter)

<https://copenhagenbyme.com/opskrifter/> (sunde vafler, morgenmad, m.m)

BØGER

Få en lykkelig krop på 28 dage af Louise Bruun

High on juice - af Mads Bo fra High on life

Umahro Cadogan

Anette Olsen

Tips til mellemmåltider

- Lidt hytteost, 1/2 æble i tern og kanel
- 1 sk. Stenalderbrød m. kyllingefilet, agurkestave og gulerødsstave
- Æggemuffins med kyllinge bacon
- ½ stor avocado, 1 æg + evt. lidt rejer, hytteost og evt. majs, peberfrugt etc.
- Grøntsagsstave med humus som dip
- Proteinpandekager, evt, google det, der findes tonsvis af gode på nettet. Og ellers er en simpel en: 30 gram havregryn, 1 banan, 2 æg, lidt kanal – stavblend det, put evt. lidt rosiner i. Steg på panden i kokosolie
- Kål/salatwraps: Yderblade af spidskål eller hjertesalat fyldes med lag af røget laks, røget hellefisk eller skinke og så kommer der pesto eller tomat/oliventapenade ovenpå. Alternativt brug rejer fremfor fisk eller skinke.
- Bælgfrugter på dåse (kikærter eller smørbonner) blandet med babyspinat, rejer i lage (drænede) og noget pesto eller tomat/oliventapenade.
- 1-2 skiver melon med serranoskinke snoet omkring.
- Skyr eller yoghurt natural med diverse kerner og lidt frugt
- Æble med peanutbutter og lidt kanal. Skær æblet i skiver, smør lidt peanutbutter på.

Kildehenvisninger

ⁱ Dr. Ann Wigmore, teacher, healer, Living Foods Lifestyle® founder and Center director and author of numerous books and articles on Living Foods, dedicated her life to educating the world about the transforming qualities of this wonderful lifestyle.

ⁱⁱ The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. Evolutionary aspects of diet, the omega-6/omega-3 ratio and genetic variation: nutritional implications for chronic diseases. To much omega6 and to little omega3 in the body causes diseases

ⁱⁱⁱ https://www.netdoktor.dk/kosttilskud/hvad_er_fiskeolie.htm

^{iv} Horrobin, 1993. Plummer, 1997). Horrobin, David F.: "Fatty acid metabolism in Health and disease: The role of delta-6-desaturase". American Clinical Nutrition, s. 732-737. 1993. Plummer, Nigel: "Dietary fats and fatty acids in human healthcare", s. 14-15. 1997

KONTAKT



PowerPerformance

Heidi Møller · info@powerperformance.dk