

# ÄT MÅNGSIDIGT ENLIGT DITT ENERGIBEHOV

De minsta portionerna ger cirka 1200 kcal,  
mellanstora 2000 kcal och de största  
2600 kcal.



Mjök, surmjök eller kakao 2 dl



Ost 20 g



Yoghurt, kvarg eller fil 2 dl

## Fettfria eller magra mjökprodukter

4–5  
portioner

1 portion = ca 70–100 kcal



Sallad eller  
rökost 1,5 dl



1 medelstor  
grönsak



Ångkokta grönsaker  
drygt 1 dl



Bär 1 dl



Frukt 1 st.

## Grönsaker, bär och frukter

4–6–8  
portioner

En grönsaksportion = ca 25 kcal  
En fruktportion = ca 40 kcal



Rågbröd 1 skiva



Fullkornsbröd  
1 skiva



Stor potatis 1 st.



Fullkornspasta, -ris  
eller korn 1 dl



Fullkornsgröt  
1,5 dl

## Spannmålsprodukter och potatis

4–8–12  
portioner

1 portion = ca 80 kcal



Fisk 30–40 g



Ägg 1 st.



Kyckling, kalkon eller kött  
med låg fetthalt 30 g



Bönor eller linser 40 g

## Kött, fisk, ägg eller baljväxter

4–6–8  
portioner

1 portion = ca 70 kcal



Olja 1 tsk



Margarin 60 % 1 tsk



Nötter eller  
frön 1 msk



Oljebaserad  
salladsdressing 1 tsk

## Fett

5–9–11  
portioner

1 portion = ca 40 kcal

# ÄT BRA, MÅ BRA



## Tillräckligt mångsidig mat

Välj varierande mat från alla födoämnesgrupper: mjölkprodukter, grönsaker, bär och frukt, spannmålsprodukter och potatis, kött, fisk eller baljväxter samt mjuka fetter. Om du varje dag äter en mångsidig frukost, två varma mål mat och ett eller två mellanmål enligt behov får du i dig alla de näringsämnen du behöver. Tallriksmodellen är bra när du funderar på hur dina måltider och mellanmål ska se ut! Om det du äter till vardags består av vettiga råvaror kan du mycket väl äta godsaker ibland. Till exempel kan du steka abborrar du får när du metar på sommaren i smör om du annars brukar använda olja när du lagar mat.

Ditt energibehov varierar enligt hur mycket du rör på dig på jobbet och på fritiden. Ålder, kön och arvsanlag inverkar också. Man behöver inte känna till sitt eget energibehov exakt, men hungern och en våg är bra hjälpmedel när man ska bedöma hur mycket man behöver äta. Om du äter regelbundet och äter gott om grönsaker och bara äter godsaker som innehåller fett och socker vid speciella tillfällen kan du lita på hungerskänslan: ät när du är hungrig och sluta äta när du känner dig mätt. Om din vikt håller sig jämn och på en lagom nivå är ditt energiintag lagom. Ju mindre energi du gör av med, desto viktigare är det att kosten är hälsosam. Alla behöver lika mycket vitaminer och mineraler.

## Mjölk stärker benen

Benvävnaden förnyas hela livet. Benen behöver tillräckligt med kalcium, D-vitamin och proteiner för att förbli starka. Mjölk innehåller också magnesium, fosfat och kalium som är viktiga för benens utveckling. Det finns ett samband mellan hög mineraltäthet i benen och ett regelbundet mjölkdrickande. Motion som belastar benen och ett rökfritt liv är också bra för skelettet. En stark benmassa förebygger åldersrelaterad benskörhet. Genom att dricka tre glas flytande mjölkprodukter och äta ett par skivor ost får du i dig dagsbehovet av kalcium och en stor mängd D-vitamin. Proteinet i mjölken är bra både för benen och musklerna hos människor i alla åldrar.

## Motion är bra för hälsan

Regelbunden motion hjälper till att hålla kroppen och sinnet i fin form. Hitta den motionsform du tycker bäst om och försök röra på dig minst en halvtimme flera dagar i veckan. Det är bra om en del av motionen tränar musklerna och om en del är mer aerobisk motion som gör en andfädd. Ett glas mjölk efter träningen hjälper till med återhämtningen. Mångsidig och regelbunden motion stärker benen när man är ung och motverkar benskörhet och försämrad balans när man blir äldre. Ska du röra på dig i dag?