



Snabba resultat – smart förbränning

Rätt storlek på portionerna - En portion - En person. Två portioner – två personer
Regelbundna måltider typ var 4:e timme är smart för blodsockret = Bra för koncentration och humör! Suget minskar och risken för att över äta minskar, som leder till balans och att vikten slutar att öka.

Så här är smart att äta varje dag:

- Frukost
- litet mellis
- Lunch
- litet mellis
- Middag
- litet mellis före kl 19.00 (gärna grönsak eller äpple)

Det kan till exempel se ut så här:

Frukost:

- Alt 1
2 st (helst bruna) smörgåsar, tomat, gurka, paprika, 1 dl fil/yoghurt, 4 msk musli/bran flakes, 1 glas juice utan tillsatt socker, mjölk eller en frukt.
- Alt 2
1 st smörgås, tomat, gurka, paprika, 2 dl fil/yoghurt/gröt, 4 msk musli/bran flakes, 1 glas juice utan tillsatt socker eller varför inte ett äpple i stället?
- Alt 3
En smarrig smoothie gjord på naturell yoghurt, ta med en frukt på väg till skolan.

Lunch/Middag:

3 dl mat resten grönsaker. 1 glas mjölk resten vatten.

Obegränsat med grönsaker vitkål, paprika, morötter, gurka, tomat. Om det är svårt i början ta en liten frukt - 1 st äpple/päron/apelsin/vattenmelon/Physalis/jordgubbar (ej banan).

Mellanmål:

Förmiddag: 1 st valfri frukt.

Eftermiddag: Välj 1 sak av t ex: Makrill i tomatsås, 1 smörgås, 1 ägg, 1 avokado, 1 banan, 1 dl keso, 2 dl yoghurt, 1 omelett på 2 ägg

Tips!

- **Blanda egen god musli och yoghurt:** 1,5 dl Naturell yoghurt med hallon, blåbär, solrosfrö, pumpa kärnor, hackad mandel, linfrö
- **Suget:** Se till att alltid ha i beredskap gröna äpplen, morötter, vitkål, paprika, alla grönsaker är ok. Drick mycket vatten om det är svårt.
- **Mys med:** Grönsaksdipp, fruktspett. 10 mandlar i fickan (Obs inte i skola). Gör nåt kul i stället för att äta: snurra, hoppa på ett ben, STÅ UT! DU ÄR BÄST!!
- **Föräldrar:** Hjälp till genom att fixa personlig mellislåda som ligger i kylan/skafferiet med smarta mellis-alternativ att ta när man är sugen efter skolan. Gärna med "pepplappar" i för att hjälpa till att stödja!