



litt kort og godt & kjekt
å vite om

ERNÆRING

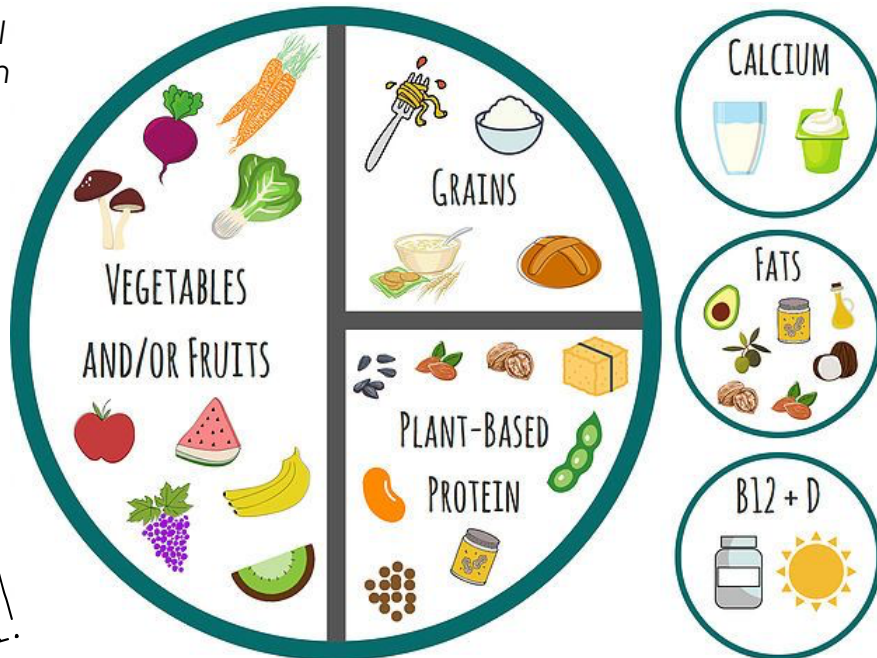


Tallerkenmodellen – nøkkelen til et balansert måltid!



50 % frukt og grønnsaker (ikke-stivelsesbaserte)
25 % kornprodukter, stivelsesbaserte grønnsaker (karbohydrater) o.l.
25 % protein

Eksempel
for vegan
kosthold:



VELG
& VRAKI!

Ikke-stivelsesbaserte grønnsaker

Gulrøtter, tomat, paprika, agurk, zucchini (squash) brokkoli, rødkål, blomkål, asparges, selleri, aubergine, rødbet, nepe, reddik, sjampinjong, spinat, grønnkål, pak-choi, bønnespirer, purreløk, vårløk mm.

Kornprodukter, stivelse

Potet, søtpotet, butternut-squash ris, hirse, bygg, couscous, quinoa bulgur, havregryn, pasta mm.

Protein

Kikerter, grønne erter
Lins (røde, brune, grønne, gule)
Bønner (svarte, røde, hvite, grønne etc.)
Tofu, soyaprodukter
Nøtter og frø
mm.

Sunne fettkilder

Avocado, kokos, oliven

Nøtter (valnøtter, mandler, cashewnøtter, paranøtter mm.)

Frø (chiafrø, linfrø, sesamfrø, gresskarfrø, solsikkefrø mm.)



Almond



Cashew



Walnut



Pecan



Pistachio



Hazelnut



Macadamia



Peanut



Sesame



Flax



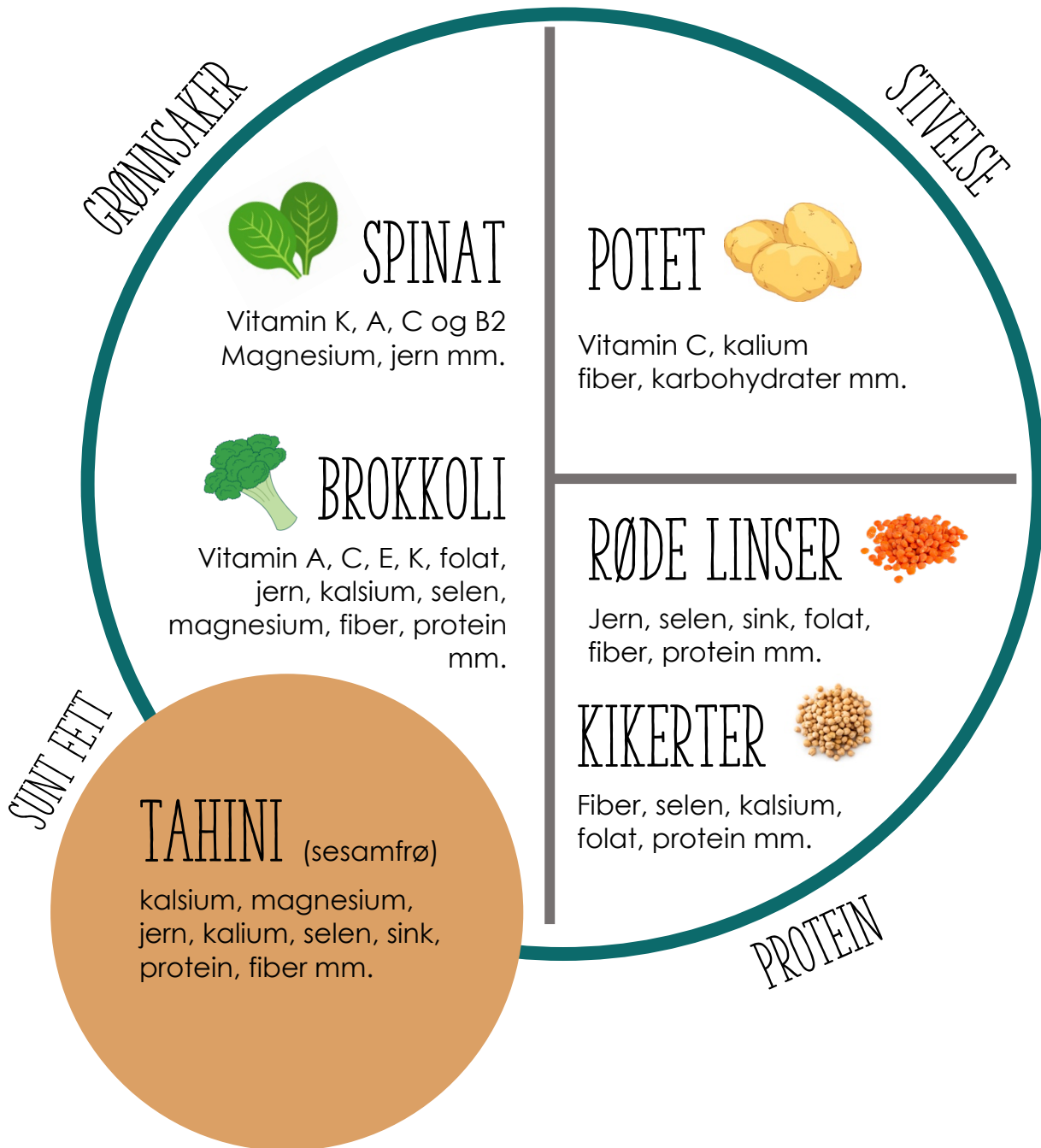
Sunflower



Pumpkin

Rød linsegryte med brokkoliris og poteter

Break Down



All informasjon er basert på egen re-search, og er ikke blitt kvalitetssikret av ernæringsfysiologi e.l. Det er kun ment som et enkelt hjelpemiddel til å se hvordan man kan bygge opp et balansert måltid, og få ideer til nye sammensetninger. Vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer oppgitt, er ikke nødvendigvis hva de ulike varene inneholder mest av, men bare et utvalg av noe av deres næringsinnhold.