



## Patientinformation

# Förslag på bra livsmedel att ha hemma

Att ha hälsosamma livsmedel och mat hemma gör det lättare att äta bra och få in goda rutiner. Välj Nyckelhålsmärkta livsmedel, magra mejeriprodukter, mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter och rotfrukter. Välj livsmedel med stor andel fiber och fullkorn och så liten mängd socker/sockerarter som möjligt.

### Hur tyder du innehållsförteckningen?

Ett livsmedel eller en produkts innehåll och ingredienser kan vi läsa på två sätt: på innehållsförteckningen och näringsdeklarationen.

Innehållsförteckningen beskriver *vad* som finns i livsmedlet i fallande mängdordning, det vill säga, det som finns i störst mängd kommer skrivas först och det som det finns allra minst av sist.

Näringsdeklarationen är alltid specificerad per 100 gram för att vi enkelt ska kunna jämföra livsmedel med varandra. I näringsdeklarationen kan du se hur mycket kalorier/energi, kolhydrater (och varav sockerarter – socker är en typ av kolhydrat), protein, fett (och varav mättat fett) och salt det innehåller.

**I skafferiet**

- Havregryn
- Knäckebröd, grovt
- Tortillabröd, fullkorn/fiber
- Matgryner tex mathavre, fullkornsbulgur, quinoa, fullkornsrís, havreris, fullkornspasta/fiberpasta, linspasta,
- Tonfisk, kyckling, lax eller makrill på burk
- Olja/flytande margarin
- Frukt
- Krossade tomater, färdigkokta bönor och linser, pesto, oliver, andra konserver med grönsaker
- Linfrön, chiafrön, psylliumfrön

**I kylan**

- Rotfrukter, potatis, lök, morötter
- Grönsaker tex zucchini, aubergine, paprika, svamp, broccoli m.m.
- Ägg
- Frukt
- Sill på burk
- Tofu
- Mager fil/yoghurt, kvarg, keso (mager/naturell eller sötad med sötningsmedel/nyckelhålsmärkt)
- Mager mjölk eller växtbaserad mjölkdryck (berikade med minst vitamin D och Kalcium)
- Matlagningsgrädde 5% eller växtbaserad variant (tex havrebaserad)
- Mini creme fraiche, grekisk/turkisk yoghurt (fettfri eller låg fetthalt ca 3%)
- Ev lågkalori lingonsylt eller andra kalorisnåla sylter, vid önskemål om dessa tillbehör

**I frysen**

- Frysta bär och fryst frukt, tex hallon, blåbär, mango, smoothiemix etc
- Nyckelhålsmärkt bröd
- Frysta grönsaker, till exempel spenat, broccoli, majs, wokgrönsaker, sojaböner, gröna ärtor. Det är både billigare och minst lika näringsrikt som färska grönsaker
- Fisk, kyckling, mager färs tex kalkonfärs eller vegetarisk färs, vegobullar m.m.
- Färskfrysta kryddor tex basilika, dill, koriander, persilja, gräslök etc

**Förslag på färdiga maträtter/halvfärdiga maträtter som ett enkelt alternativ**

- Färdigköpt soppa som toppas med ägg/bönor/kyckling + valfria grönsaker tex sockertärter eller frysta grönsaker såsom ärtor/majs/paprika
- Nyckelhålsmärkt färdigrätt

**Andra enkla förslag:**

- **Bakad potatis**/sötpotatis i mikro. Nagga hål i potatisen med en gaffel, kör på högsta effekt i micron. Sötpotatis behöver ca tio min. Servera till exempel med tonfiskröra på mosade kikärter, tonfisk och mager creme fraiche, eller en nyckelhålsmärkt/mager röra och grönsaker.
- **Rotfrukter i ugn** med kyckling/vegokorv/kikärter. Hacka upp rotfrukter, tex potatis, morot, rödbeta, lök och palsternacka. Efter halva tiden adderas korv/ förstekt kycklingfilé eller kikärter som kryddats med lite salt, lite olja och rökig paprikakrydda. Kan även serveras med tex falafel. Servera med en tzatziki (blanda mager matyoghurt med pressad vitlök, salt, peppar och riven gurka).
- **Pasta pesto** – koka fullkornspasta enligt anvisning. Blanda ner färdig pesto. Servera med halva tallriken grönsaker tex små cocktailtomater och stekt aubergine.
- **Wraps** är alltid en bra idé. Ta falafel, veckosalladen och komplettera med ytterligare grönsaker och en färdig mager sås/salsa.
- **Äggröra** med gravad lax och spenat på fullkornsbröd. Kläck 1-2 ägg och blanda med lite mjölk, rör runt tills äggen stelnar, salta. Lägg äggröra på en smörgås tillsammans med laxen och en bädd av färsk spenat.
- **Ägg** är toppen! Stek en omelett till lunch och komplettera med en smörgås.