

En liten lathund från Gi boden

Egentligen så är det enkelt. Ät mat som den är skapt i naturen. Ät så mycket ekologiskt som möjligt. Det är mer och rätt näring i de produkterna och så smakar de mer. Kan man så är det ju inte fel att tänka på naturen också. Det är viktigt att tänka på att få i sig av alla 3 långsamma kolhydrater, proteiner och rätt fett för ett välbefinnande. Det gäller att hitta dom rätta källorna för just din kropp och dina förutsättningar.

Protein är liksom fetter våra viktigaste byggstenar. Det är mycket viktigt att få i sig tillräckligt varje dag, vilket dom flesta inte får för att vi har för dålig kunskap om var och hur mycket allt är.

En regel som jag har är att man ska få i sig minst 1g proteiner/kilokroppsvikt och ska man gå ner i vikt då måste man öka på den dosen till minst det dubbla. Tänk på att 100g kyckling, fisk & kött = 20g proteiner (1 kycklingfilé brukar ligga runt 100-125g) Ett ganska bra mått är att man minst ska äta storleken av sin handflata.

Aminosyrorna som är proteinets byggstenar är fundamentet för hormoner, signalsubstanser, enzymer, immunceller, muskler, skelett och andra inre organ. Många hälsoproblem beror just på att man äter för lite av rätt och för mycket av fel men framför allt så äter vi obalanserat, när vi äter så äter vi som om det vore sista måltiden.

Bra val av kött och fågel:

Nötkött, nötfärs 10% fett eller fetare, nötlever, lamm, älg och renkött, skinka och kalvkött.

Kycklingbröst, kycklinglår, kycklinglever, kalkonbröst, kalkonlår, ankbröst

Ät med viss begränsning korv i alla olika slag.

Fisk och skaldjur:

Lax, laxöring, sej, torsk, stenbit, sardiner, makrill, sill, tonfisk, räkor kort och gott allt typ av fisk är nyttigt och bra för kroppen och knoppen. Dom flesta innehåller även stor mängd omega3 fettsyror

Skaldjur som pilgrimsmusslor, krabba, kräftstjärtar och hummer är ofta förorenade så är det med förstånd.

Ägg är ett måste i allas kylskåp, bra som ett mellanmål, omelett till frukost/lunch/middag. Ett ägg innehåller ca 6g proteiner och det är ingen fara för kolesterolet om man äter ägg varje dag. Äggulor innehåller något som heter arakidonsyra och det behövs i lagom mängd i kroppen. Människor med allvarliga kroniska inflammationer typ reumatism, svår astma eller har någon svår tarmsjukdom kan ha svårt för ägg, rådfråga din doktor.

Nästa måste i kylen är keso, mycket gott och användbart som tillbehör till omeletten eller ha i en klick i yoghurt med ett rivet äpple och lite kanel vips ett bra mellanmål. Krydda keson med favorit kryddor så har du ett proteinrikt tillbehör till köttet.

I ost är det mycket proteiner och då är fårost/getost och mycket bra val. Hårdost är lite mindre bra för att det är svårsmält.

Dåligt val av mejeriprodukter är alla lätt produkter och alla produkter sötade med socker eller sötningsmedel. "Måste" du välja dem så är det bäst med vanligt socker som kroppen känner igen och vet vad den ska göra med det.

Kolhydrater används främst som bränsle så se till att de är av den långsamma arten, dvs. med lågt GI index. Det finns GI tabeller i många olika böcker men jag brukar säga att man inte ska stirra sig blind på dessa för att det kan ha en missvisande vägledning som ex på kokta morötter som har ett högt gi värde men då krävs det att man ska äta minst 700g och det gör ingen. Så använd ett sunt förnuft och se till att inte äta mer kolhydrater än storleken av din knytnäve. Ät mest kolhydrater på dagen för då krävs det energi föra att existera. Jag själv äter minimalt eller ens några (förutom grönsaker då) till kvällsmålet. Har du problem med att somna på kvällen så det ett tips att hoppa just över kolhydraterna. Så inga smörgåsar och inte ris, potatis eller pasta alltså.

Bra kolhydratskällor är alla grönsaker råa som kokta, frukt och bär. Vill du dricka juice så ska du dricka färskpressad.

När det gäller spannmål så är dinkel, nakenhavre, råris, quinoa, kort och allt med fullkorn och så grovt som möjligt är bra val. Du kan tänka på att det ska helst vara en långsam magsäckstömning antligen ska tarmen få börja jobba så ät bröd med hela korn eller gröt med mycket fibrer ex havrekli och eller olika flingsorter.

Det finns några grönsaker som vi inte ska överkonsumera, alltså ät dessa med måtta.

Rödbetor, kokta morötter, majs, potatis i alla former, limabönor, kokt kålrot.

Torkad frukt är ett mycket bra mellanmål men även det måste ätas med måtta, dom har ett högt glukosinnehåll.

Alla produkter som innehåller mycket socker, råsocker, maltsocker eller sötningsmedel ska undvikas. Bästa sötningsmedel är honung, agavesirap och lönsirap.

Produkter med sötningsmedel lurar hjärnan på ett par olika sätt. Dels tror den att blodsockret kommer att höjas och den beordrar därmed bukspottkörteln att utsöndra insulin med alla de negativa följder det får. Dessutom ställs belöningscentrum in på "sött". Det gör att när du vill belöna dig själv kommer du i större utsträckning att välja något sött att stoppa i munnen nästa gång du vill

bättra på humöret. Lura inte dig själv och inte din kropp utan hitta andra sätt som gör att du mår bättre ex dans, musik eller riktigt svettigt träningspass. Lär dig hitta dina svagheter och jobba på att hitta just din väg till ett välmående.

Fett behövs för en rad funktioner i kroppen. *Mättat fett* används som byggstenar, isolering och energireserv och källorna bör främst komma från smör, kokos och ekologiskt kött. Charkvaror bör man vara lite sparsam med.

Omättade fetter används förutom som byggstenar även för en rad viktiga funktioner i hormon och immunförsvaret och kommer från fisk, oliver/olivolja, avokado/avokadoolja, andra oljor från nötter och frön men självklart naturella nötter och frön även fett från vegetabilier är mycket hälsosamma och ska ätas i så naturlig form möjligt.

Undvik fleromättade oljor som solros och majs. De härsknar lätt.

Transfettsyror får man när man hettar upp olja kraftigt som t ex till allt friterat och hårdstekt. Härdade fetter finns i många margariner, färdiglagad mat och bakverk, bröd, färdiga soppor/såser och dessa produkter ska du undvika helt och hållet tycker jag. De orsakar skador på din kropp.

Viktigt är att lära sig att läsa innehållsförteckningen, du måste ta ett ansvar för vad du stoppar i munnen.

Bra fettkällor är nötter men var observant på att det räcker t ex med 9 mandlar, avokado, raps, oliv, hampolja, oliver, linfrön/linfröolja, sesampasta, majonnäs, jordnötssmör, hampasmör, bara vanligt smör, Bregott, kokosfett.

Medelbra val är sesamolja, sojaolja, solrosolja och majsolja.

Här får du några ex på bra frukostar:

Müsli/yoghurt

2,5 dl naturell yoghurt
1 dl hemmarostad müsli med kanel
1 skiva grovt bröd med hela korn (se recept)
Avokado, mosas eller smör/Bregott
3-4 tunna skivor kalkon, grönsaker
kaffe/te

Keso och turkisk yoghurt
Osockrade blåbär
1/2 banan
1/2 äpple
mandlar/solrosfrön
Detta kan även förstärkas med proteinpulver.

Gröt frukost

1 port Dinkelgröt/Havregryns gröt (så fiberrik som möjligt)
1 dl mjölk, soja, havre, ris, mandel etc.
kanel
1 msk rostade solroskärnor
½ skiva (25g) GI Bodens läcker knäcke eller något annat grovt nyttigt knäckebröd
2 skivor rökt skinka
2 msk keso eller philadelphia mjukost Använd inte light produkter. Fett är bra! Ta mindre istället.
grönsaker efter smak.

Ju mer en produkt är förädlad, ju sämre är den. Även om den marknadsförs som hälsosam. Den uppfattas av kroppen mer som en kemikalie än som näring.

Havrekli ger en bra gröt

Ägg frukost

Omelett eller ägggröra på 2/3 ägg
½ avokado skivas eller mosas
1 msk keso
tomat, paprika eller grönsaker efter önskemål

Bröd frukost

2 skivor grovt bröd med hela korn
1 kokt ägg

pålägg alt 1

1/4 avokado eller smör
4 skivor kalkon
grönsaker efter smak

alt 2

¼ avokado
2 msk keso
örtsalt
kryddor efter önskemål

alt 3

1 burk makrill i tomatsås och purjolök

Bra kolhydratskällor till frukost

Fiberhavregryn, havrekli, bovete, quinoaflingor, råggryn, ja kort och gott alla olika slags gryn/flingor som finns, frukt – färsk & eller torkad, linfrön, psylliumfrön, helkornsbröd utan härdat fett och inget socker, Bröd bakat på dinkelmjöl är det bästa och har mer proteiner i sig så hittar du det, bra val. Müsli gjord på gryn som du vill ha och nötter & frön typ solroskärnor, pumpafrön. Du kan klippa ner lite torkad frukt om du tycker om det.

Bra proteinkällor till frukost:

Pålägg som skinka, kalkon, korv ät med mätta, kokt/stekt ägg, omelett, makrill i tomatsås, naturell yoghurt, mjölk, . Gör gärna en protein smoothie på antingen eller blanda mild yoghurt, turkisk yoghurt eller soja yoghurt, proteinpulver, frysta bär, halv banan (för att få den lite söt utan socker) Kan du så är det väldigt bra för kroppen med lite nyttig olja ex oliv, avokado som du kan hälla i en skvätt. Testa dig fram det är viktigt att du tycker om det. Drick långsamt eller helst ät med sked (behövs för matsmältningen).

Du kan ha yoghurt, äpple i bitar, kanel, proteinpulver. Mixa och drick Har du inte en mixer önska dig då en i julklapp en god investering för dig som tränar så mycket du måste verkligen ge kroppen optimal med tillskott.

Bra fettkällor till frukost:

Avokado, nötter & frön, omega
3/fiskolja/fiskleverolja/hajleverolja/hampaolja, smör, hampasmör,
Tips! Ta en tsk kokosolja i varmt te före frukost. Mycket stabiliserande för psyke och blodsocker.

Suss Supermüsli

4 dl Rågflingor
4 dl Dinkelflingor
2 dl Naken havre flingor/havre gryn
1 dl Havrekli/dinkelkli
½dl Vetegroddar
1 dl Krossade linfrön
2 dl Solroskärnor
½ dl Krossade hasselnötter eller nötter efter egen smak
Kanel
Kardemumma
4 msk rapsolja
1-1½ dl vatten
någon msk akacia-honung för att få lite sötma

Sätt ugnen på 175 grader. Ta fram ugnsplåten med kant. Blanda alla ingredienser förutom kanel, kardemumma, rapsolja och vatten. Pudra över rikligt med kanel och lite kardemumma. Ringla oljan, ev honungen, droppa över vattnet och arbeta samman. Rosta i ugnen ca 20 min. Tillsätt gärna torkade frukter klippta i småbitar. Förvara i glasburk med tättslutande lock. Tips! Får du lätt gaser i magen ska du hoppa över torkade frukten.

Mitas grova dinkelbröd med hela korn

½ paket jäst
6 dl ljummet vatten
½ dl olivolja
2 nypor havssalt
1 stor riven morot
1 msk akacia honung
1½ dl hela kokta dinkel korn
15 dl dinkel sikt mjöl
1 dl blandade frön pumpa, solros, dinkel korn

Sätt ugnen på 175 grader. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt oljan, salt, morot, honung och dinkel korn. Arbeta mjölet efterhand. Degen blir bäst om man kör den i en maskin, det är ett annat sorts gluten i dinkel så den behöver mycket arbete.

Låt degen jäsa i 45 min. Smörj en stor form. Häll ner degen och strö på dom blandade fröna, låt jäsa ytterligare i 30 min.

Grädda i mitten av ugnen i ca 40 min. Låt det svalna på ett galler.

Detta bröd kan du skiva och frysa så har man alltid ett färskt nyttigt bröd.

Mellanmål

Kolhydratkällor:

Hemma gjord müsli, nötter & frön, bars på nötter och frön, torkad frukt, bra smörgås med hela korn, keso, protein drink. Bars så måste du vara noga med att det är nötter och frön helst söttad med lite honung eller vetesirap. Ät inte några som har konstiga ingredienser, utan läs allt och känner du igen vad som står så avgör du om du ska ha den. Men bli medveten om vad som står på innehållsförteckningen.

Proteinkällor:

Kalkon, skinka, keso, ost, ät gärna fårost typ Manchego mycket mer lättsmält. Gärna opastöriserad (bättre protein struktur) yoghurt, ägg, makrill

Fettkällor:

Avokado, nötter, makrill

Ex på bra mellanmål: yoghurt med keso, mysli och eller rostade nötter med sockerfri äppelmos & kanel eller en dinkelsmörgås med philadelifiaost och kalkon/makrill och någon grönsak. Varför inte ta en protein smoothie med massa färgstarka bär och lite nötter, då får du i dig både proteiner, antioxidanter och rätt fett.

GI Bodens proteinpannkakor

4 dl mjölk vanlig/soja/havre
1½ dl dinkel sikt
1½ dinkel fullkorn
3 msk Gi-Boden proteinpulver
1 msk vaniljsocker
1 nypa salt
4 ägg
3 msk gula linfrön

Vispa samman smeten och låt den stå i kylan en stund. Stek pannkakorna i smör eller rapsolja.

Servera med sockerfri sylt.

En variant är att utesluta vaniljsockret och göra crêpes.

Lägg fyllningen på mitten, vik pannkakan dubbel och lägg i en eldfast form.

Strö över riven ost.

Gratinera tills det har fått fin färg.

Proteinsmoothie (funkar även som frukost)

1 liter mild yoghurt/soja yoghurt eller soja mjölk
3 rågade skopor proteinpulver
1 stor näve frysta, osockrade bär
½ -1 banan
½ dl mjölk
2 msk krossade linfrön
ev. lite sötningsmedel, fruktos, vaniljsocker (bananen sötare ganska rejält)
Håll ner alla ingredienser i en mixer och kör i ett par minuter. Låt stå i kylskåp. I kylan håller sig drinken lätt i cirka 12 timmar.
Vill du inte ha vissa ingredienser så är det bara att ersätta med något som passa din smak bättre.

Keso mellanmål

2 dl mild yoghurt
1 dl keso naturell
Äppelmos/sockerfri sylt/rivet äpple
kanel
Hackade nötter efter egen smak

Tips! Ha alltid en påse nötter i väskan. Tillsammans med en frukt är det ett utmärkt mellanmål när man är på språng.

Lunch/Middag

Kolhydrater:

Potatis ej överkokt, bulgur, quinoa, hela dinkelkorn/ hela korn av allt, råris, fullkornspasta, bönor, linser, kikärter, grönsaker och frukt.

Proteinkällor:

All typ av fisk, kyckling, kött, skaldjur.

Fett:

Alla typer av olivolja, rapsolja, smör, kokos, hampasmör/olja/frön, avokado, pumpakärnor, valnötter etc.

Det är väldigt gott att strö rostade pumpa/solros och hampfrön över salladen. Tänk att gott kan vara så nyttigt!

Vad som är viktigt att veta är att inte hetta upp fleromättade fetter för då blev inte det nyttiga fettet så nyttigt längre. Ät minimalt av solros, majs och

Bra baser att ha hemma som man kan ha till maten i stället för såser:

Turkisk yoghurt, kesella, krossade tomater, färska örter, oliver, humus, bönor, pesto och självklart keso.

Mitas proteinbomber

2-3 port

500 g nötfärs
1 gul lök, riven
1 burk kikärter, sköljs väl
250 g keso
3 ägg
2 dl dinkel flingor
1-2 tsk sambal oelek
salt och peppar
1-2 vitlöksklyftor, pressade

Mosa hälften av kikärterna och lägg i övriga ingredienser i en bunke. Låt stå och dra en stund. Forma till runda bollar, stek i ugn ca 20-25 min i 200 grader eller tills dom är genomstekta och har en fin gyllenbrun färg.

Tillbehör som humus och turkisk yoghurt är gott.

Har du färdig humus hemma så kan du ha det i smeten i stället och ha kikärterna i salladen.

Kycklingpanna

2 port

2-3 kycklingfiléer, grillade, bitar
1 burk kikärter
1 paprika, bitar
1 purjolök, skivor
1 liten färsk broccoli och/eller blomkål, små buketter
1 msk Dijon senap
1 burk crème fraîche/kesella/turkisk yoghurt/soja crème fraîche (sour supreme)
salt och peppar

Häll lite rapsolja i en stekpanna. Bryn lök, grönsaker och kyckling.

Skölj kikärterna väl innan du tillsätter dom i pannen.

Lägg i senap och crème fraîche. Låt det koka upp. Krydda.

Ett tips för att höja protein innehållet och nyttiga fettet är att lägga en näve nötter på.

Sesampanerad laxfilé med citruskesella (En mycket snabb och lätt lagad fiskrätt)

2 port

2 portionsbitar laxfilé (varje bit skall väga ca 130-150 g)
sesamfrön (furikake, en blandning av både vita och svarta frön finns på GI-boden)
citron
flingsalt
peppar
olivolja

Olja en form, lägg på filéerna och häll citronsaft och olja över. Strö sesamfrön och salt och peppra.

Sätt in i ugn 200 grader ca 20 min. Fisken ska ha en gyllenbrun färg och köttet skall vara ljust rosa.

Citruskesella

Kesella, citronsaft, salt och peppar och en strimla honung.

Tänk hela tiden att det som du stoppar i munnen ska vara energifullt och fylla en mening. Jag frågar mig själv hela tiden varför ska jag äta det här? Och har jag ett bra svar då är det ok.

Anledningen till att jag började göra så det var helt enkelt att jag måste lära mig att bli medveten om vad jag stoppar i mig och då gäller det att lära sig att tänka efter före inte tänka efter, efter.

Hur många gånger har man inte suttit och sagt, jag har "bara" ätit ett äpple men sedan när man tänker efter så slank det ner både det ena och andra.

Jag har verkligen bestämt mig för att jag ska bli "herre" över min kropp inte tvärtom.

Kort och gott en optimal dag:

Frukost: 06,30	1 tallrik yoghurt frukost
Mellis: 09,30	1 fruktsallad med hela dinkelkorn
Lunch: 12,30	1 portion med Mitas bomber, quinoa och en sallad med rostade pumpafrön
Mellis 15,30	1 grov smörgås med avokado, ost och kalkon 1 tomat
Middag 18,30	Sesampanerad lax med en matig sallad som består av grönsaker och bönor/kikärtor, bryn gärna ex blomkål eller broccoli så blir det en ljummen sallad. Gott

Detta är en dag för en person som sitter ganska mycket men kanske tar en promenad då och då. Är du en person som ska på ett träningspass då bör du se till att få i dig lite mer kolhydrater till mellanmål på em. Det är mycket viktigt att se till att man äter rätt när man motionerar.

Rör du inte alls på dig vilket jag råder dig att göra i alla fall något så tänk då extra noga på kolhydratsintaget och ät kanske en frukost som består av en omelett eller ägggröra.

Lycka till

Mita

Gi boden

Boktips och referenser:

Michel Montignac, Jag äter och förblir smal

Naturligt slank, Fedon Lindberg

Fredrik Paulun, Blodsockerblues

Marianne Wilöf & Leni Söderberg, Hela dig, din personlig väg till hälsa

Martin Brunnberg, Modern näringslära

Gillian McKeith, Du är vad du äter

Johanna Falk, www.oih.se