

Vad händer i kroppen...när du äter (och dricker)

Så minskar du ditt sockerintag

Mat med mycket tillsatt socker innehåller ofta lite näring. Det är lätt att få i sig mer energi än man gör av med om man äter sådan mat. Många skulle behöva dra ner på sockret från livsmedel som ger mycket energi men lite näring. Det finns tillsatt socker i många produkter som man kanske inte tänker på som särskilt söta, som fruktyoghurt och vissa bröd och flingor. Det mesta av sockret vi får i oss kommer ändå från mat och dryck som vi vet innehåller socker såsom läsk, saft, godis, glass, choklad, kakor och bullar.

ATT GÖRA

Gör en plan för att dra ner på tillsatt socker i det du äter och dricker.

1. Välj en strategi som hjälper dig äta mindre tillsatt socker.

Här är några förslag för att komma igång. Kom gärna på dina egna!



Smak-sättare

Smaksätt kolsyrat vatten med mynta, ingefära, lime, citron eller apelsin.

Söta din naturella yoghurt eller fil med bär.



Reducera sockret

Dra ner på sockret genom att baka med äppelmos, mosade bananer eller pumpapuré.

Gör din egen granola. Välj nötter, frön och kryddor, låt dina smaklökar bestämma innehållet.



Smartare byten

Luras inte att tro att ett mörkt bröd alltid är grovt. Färgen kommer ofta från sirap. Välj istället ett osötat bröd.

Sugen på sött? Välj hellre torkad frukt istället för godis. Näringsinnehållet är högre och gör det till ett bättre val för hälsan.

2. Skapa en plan för att använda din valda strategi.

När, var och hur ska du göra det?

3. Reflektera över den.

Vad fungerade bra och som du kan fortsätta göra? Vad gillade du inte? (Det är ok att testa en annan strategi om den första inte funkade för dig.)



Tips! Spara tid genom att köpa en färdig hummus.

Kryddig färs med rostade grönsaker och hummus

4 portioner

10 8 8



1 blomkål
4 morötter
2 rödlök
1 msk olivolja
salt & peppar
400 g nötfärs 10%
2 vitlöksklyftor
1 msk spiskummin
1 tsk rökt paprikapulver

Hummus

1 förp (å 400 g)
konserverade kikärtor
1 msk rapsolja
1 msk tahini
1 vitlöksklyfta
½ tsk chili flakes
1 tsk spiskummin
½ citron
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
1 krm rökt paprikapulver

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Dela blomkål i små buketter, skär morötter i små bitar och klyfta löken. Lägg alla grönsaker på en plåt. Blanda med hälften av oljan, salt och peppar. Sätt in i ugnen tills de mjuknat och fått lite färg, ca 20 minuter.

3. Hetta upp olja i en panna och stek färsen tills den är knaprig. Krydda med pressad vitlök, spiskummin och rökt paprikapulver.

4. Lägg avrunna kikärtor (spara spadet), olja, tahini, vitlök, chili flakes, spiskummin, 1 msk pressad citron, salt, peppar och 1 krm paprikapulver i en matberedare. Mixa tills hummusen är helt slät, ca 15 minuter. Spå med kikärtspadet efterhand till önskad konsistens.

5. Servera färsen med grönsaker och hummus.

