

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

Smarta byten som håller dig mätt längre

Fibrer är ett näringsämne som många skulle behöva få i sig mer av. Fibrer finns i t ex grönsaker, frukt, bär, rotfrukter, bönor, linser, gryn och fullkornsprodukter. Fiberrika livsmedel ger större mättnadskänsla än fiberfattiga livsmedel, vilket kan minska småätandet och göra det lättare att gå ner i vikt och hålla vikten. Att hitta sätt att smyga in mer fibrer i det du äter kan hjälpa dig känna dig mätt längre och förbättra din hälsa.

ATT GÖRA

Gör ett mer fiberrikt val av sådant du äter ofta.

Eller kom på egna!

1. Välj något tips för att öka ditt fiberintag.

Byt ut sylt på gröten mot färska bär, rivet äpple eller skivad banan.

Behåll skalet på potatis och äpple.

Byt ut ljust bröd mot fullkornsbröd.

Byt ut en del färs mot hackad svamp, rivna morötter, bönor eller linser i köttfärssås och burgare.

Öka mängden grönsaker i dina måltider.

2. Skapa en plan för att använda strategin du valde.

När, var och hur ska du göra det?

3. Reflektera över det.

Vad fungerade bra som du kan fortsätta göra? Vad fungerade mindre bra? Det är ok att testa en annan strategi om du inte gillade den första.



Torsk med kokos- och currysås

4 portioner

10 9 5



1 stor purjolök
1 tsk rapsolja
2 dl snabbkockt råris
1 ½ msk currymangokrydda
(eller vanlig curry)
4 dl lätt kokosmjölk
500 g torsk

1. Strimla purjolök fint. Värm olja i en djup panna och fräs löken ca 10 minuter på låg värme tills den börjar bli mjuk.

2. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.

3. Pudra curryn över purjo-

löken i pannan och rör runt. Tillsätt kokosmjölk och låt allt bli varmt. Lägg ner fiskfiléerna i pannan och låt sjuda på låg värme under lock några minuter, tills fisken är helt klar.

4. Servera med ris.