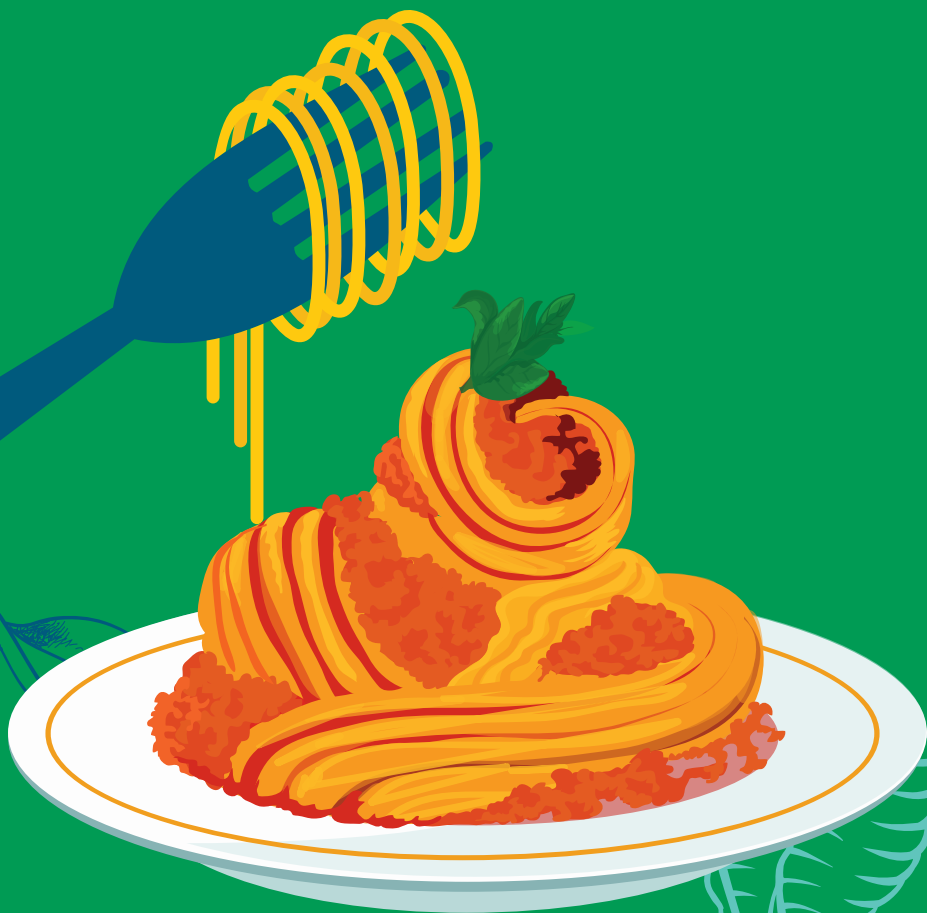


**VILKEN TALLRIKSMODELL
PASSAR DIG, DIN APTIT OCH
DIN AKTIVITETSNIVÅ?**



Hela kroppen

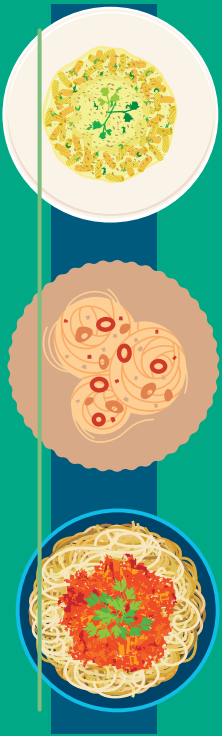
För att få en bra sammansättning av näringsämnen i måltiderna, är tallriksmodellen ett bra pedagogiskt verktyg som dietister på Hela kroppen ofta använder. Tallriksmodellen finns i olika versioner, anpassade utifrån fysisk aktivitet och energibehov.

Grunden i tallriksmodellen är att fylla tallriken med två femtedelar grönsaker och rotfrukter, två femtedelar kolhydratskälla, som potatis, ris, pasta eller gryn såsom bulgur, quinoa, mathavre exempelvis. Även bröd kan utgöra denna del av tallriken. Den sista femtedelen fylls med proteinkälla och eventuell sås, som kött, fisk, kyckling, bönor, linser, tofu, quorn, ägg eller liknande.



Den tallriksmodellen passar den som är fysiskt aktiv och tränar regelbundet eller har ett fysiska krävande jobb.

Den som vill och behöver gå ner i vikt, kan med fördel justera energiintaget genom att låta grönsakerna fylla halva tallriken, vilket ger en mindre mängd kolhydratskälla. Ett bra knep är att alltid lägga upp grönsakerna först, för att sedan lägga upp proteinkälla och sist kolhydratskälla. På så vis säkerställer man att halva tallriken verkligen fylls med grönsaker, något som kan vara klurigt om man redan tagit för sig av pasta, köttbullar och eventuell sås.



Fördelen med att fylla halva tallriken med grönsaker är att det ger en tillräckligt stor måltid trots mindre energiinnehåll, för att den kan ta minst 20 minuter att äta upp. Det är viktigt för att hinna uppleva att man blir mätt.

Om aptiten är liten, kan tallriksmodellen justeras till att fylla tallriken med en femtedel proteinkälla, och mindre delar grönsaker och kolhydratskälla och gärna fylla ut med fetare livsmedel, som olja, sås, majonnäs eller liknande.

Vatten är normalt sett den rekommenderade måltidsdrycken, men är aptiten knapp finns det fördelar med att välja en dryck med kalorier. Juice, mjölk eller saft kan ge extra energi om mättnadskänslan kommer snabbt, då flytande kalorier ger mindre mättnadskänsla än mat vi tuggar.



Vilken tallriksmodell passar dig, din aptit och din aktivitetsnivå?

Du är en del av vår vision

Vår vision är att skapa "mesta möjliga livskvalitet". För dig, ditt företag och för samhället i stort. Det gör vi i fantastiska möten, med vår breda kompetens och gemensamt fokus på resultat. På Hela kroppens fyra kliniker hittar du naprapater, sjukgymnaster, specialiserade fysioterapeuter, dietister, kiropraktorer, arbetsterapeuter, personliga tränare och massörer.



**Hela
kroppen**



normalm@helakroppen.se



www.helakroppen.se