

SHOPPING GUIDE



FÖRST AV ALLT

Syftet med den här guiden är att stärka dig som idrottare och motionär så att du kan ta med dig rätt mat in i ditt kök. Av egen erfarenhet vet jag hur viktigt det är att ge kroppen rätt bränsle för att möta behoven i din träning. Det är inte alltid en lätt uppgift! Om du inte vet var du ska börja kan den här guiden hjälpa dig att med förslag på bra basvaror som du kan lägga i kundvagnen när du handlar.

Planera dina måltider

Börja med att sätta dig ner i lugn och ro och gör en plan för veckan. Vad ska du äta till frukost, lunch, middag? Vad behöver du för mellanmål under veckan?

Skriv en inköpslista

Att ha en lista gör att du kan fokusera på dina mål att äta hälsosammare och bli en starkare idrottare. Med en inköpslista är sannolikheten för impulsinköp mindre. Jag brukar skiva min lista i anteckningar i mobilen och radera varorna vartefter jag lägger dem i korgen. Du kan också ha en löpande lista som du fäster på kylskåpsdörren och skriver ner det du behöver direkt du kommer på det.

Undvik att handla när du är hungrig

Många människor gillar inte att handla mat, och att göra det när man är hungrig gör det än mer plågsamt. Då är det lätt att falla för frestelsen att lägga mindre bra val i kundvagnen. Försök att ta ett litet, hälsosamt mellanmål om du behöver innan du åker till affären så att du kan undvika frestelser och impulsinköp.



Jenny

+358 457 548 3989
kostfroken@gmail.com



@jenny_pettersson_nutrition

FRUKT OCH GRÖNT

Gröna bladgrönsaker

romansallad
ruccola
spenat
grönkål

**Toppa att ha i färska sallader, lägga i grytor eller smoothies.*

Fiberrika grönsaker

broccoli
blomkål
morötter
svamp
rotfrukter (palsternacka, kålrot, rödbeta)
zucchini
tomater
lök, rödlök, vitlök
paprika
aubergine
gurka
rädisor
avokado

**Rosta i ugnen med lite olja och kryddor, ångkoka för att bevara näringsämnena bättre eller att steka.*

Stärkelserika grönsaker

potatis
sötpotatis
pumpa
majs
ärtor

**Den viktigaste typen av kolhydrater i din kost!*

Frukt

äpple
citrus (apelsin, mandarin)
päron
melon
vindruvor
persimon
banan
kiwi
citron

**För bästa smak och pris, handla frukt som är i säsong. Ät som de är, laga fruktsallad, lägg i smoothies eller toppa på yoghurt eller kvar.*



MEJERIPRODUKTER OCH ÄGG

ägg
mjölk
grekisk/turkisk yoghurt
keso
kvarg
naturell yoghurt

**Bra proteinkällor som passar till frukost och mellanmål.*

färskost
hårdost
fetaost
getost

VÄXTBASERADE PRODUKTER

plantgurt på soja eller havre
växtdryck
plantpudding
vegoost

KÖTT, FÅGEL, FISK, SKALDJUR

kyckling (färska filéer, lår, malen, grillad)
kalkon

**Magert protein som kan varieras på många olika sätt.*

griskött (kotletter, filéer, malen eller hackad)
nötkött (malet, biff, stekbitar)

lax
tonfisk
räkor

**bra källa till omega-3*

VÄXTBASERAT PROTEIN

tofu
tempeh
vegofärs
sojabitar



BÖNOR OCH BALJVÄXTER

kikärter
kidneybönor
svarta bönor
sojabönor (edamame)
linser, gröna eller röda
gröna ärtor

**Bra källor till stärkelse, fiber och protein.*

Köp torkade och koka själv, eller på tetra/konserv.

Lägg i soppor, grytor, sallader eller mosa och ha som dip.

SPANNMÅL, GRYN, PASTA

havregryn
mannagryn
risgryn
flerkornsflingor
ris (basmati, jasmin, fullkorn)
quinoa
couscous
bulgur
pasta (vit eller fullkorn)

**quinoa = bra proteinkälla!*

OLJOR OCH FETTER

olivolja
rapsolja
solrosolja

jordnötsmör
mandelsmör
tahini

**välj naturliga nötsmör utan tillsatt socker och andra fetter. Gott till såser och dressingar!*

nötter (valnötter, mandlar, pekannötter, hasselnötter, pistagenötter, cashewnötter, jordnötter)

**nötter och frön är också en bra proteinkälla. Toppa på yoghurt, lägg i sallader eller smoothies.*

frön (sesam, pumpa, solros, linfrö, chiafrö)



FRÅN FRYSDISKEN

wokgrönsaker
bär och frukt
edamame (sojabönor)
ärter, majs, paprika
spenat, grönkål

frost protein som
fisk
vegofärs
quorn

hel- halvfabrikat
(grönsaksbiffar, falafel,
vegokorv, färdiga måltider)

**frysta frukter och grönsaker är
lika näringsrika som färska!*

**endast som komplement då
tiden att laga mat är knapp!*

KRYDDOR OCH ÖVRIGT

torkade kryddor och örter
buljong
vinäger
salt med jod
svartpeppar
sojasås

krossade tomater
tomatpuré
salsa
ketchup
senap
salladsdressing
oliver
honung

mjöl (vete, graham, fullkorn)
majsstärkelse, potatismjöl
bakpulver
socker
vaniljsocker

**toppen i grytor, såser och soppor*

