Sund & Slank

MED 4 GODE RÅD

INHOLDSFORTEGNELSE

s.3 Indledning
s.3 Sunde forsyninger

I SKABENE

s.4 Quinoa
s.4 Havregryn
s.5 Fuldkornspasta
s.5 Tørrede- eller dåsebønner
s.6 Dåsetomater og tomatpuré
s.6 Bouillon
s.7 Krydderier
s.7 Nødder & nøddesmør
s.8 Chiafrø

I KØLESKABET

s.9 Græsk yoghurt eller skyr
s.9 Æg
s.10 Sennep

I FRYSEREN

s.11 Grøntsager & bær
s.11 Rejer

s.12 Udstyr til madlavningen
s.12 De 3 bedste madolier
s.15 Køkkengrej – Slip-let kontra støbejern

At følge en kaloriefattig kostplan eller skære næringsstofferne fra og gå over til slankepiller er ikke nøglen til en slank krop. Hvis du i stedet for spiser de rigtige former for fødevarer og slankemad, vil du opnå de ønskede resultater. Og med denne vejledning vil jeg vise dig, hvad du præcis skal gøre.

Jeg er glad for, at du kigger med, for jeg har en masse gode, sunde råd til dig.

Inden vi går i gang, vil jeg gerne lige fortælle dig om min tilgang til ernæring og kort komme ind på, hvad du kan forvente af denne vejledning.

Det her er ikke en lyn-slankekur.

Det er heller ikke en vejledning, der vil lære dig at tælle kalorier (og skære dem væk), og det er bestemt ikke en kur, hvor du konstant vil være sulten og irriteret. Jeg mener ikke, at den slags "slankekure" fungerer på længere sigt, og jeg tror bestemt heller ikke, at de er spor gode for dit helbred.

I alle de år jeg har undervist i ernæring, har jeg fundet ud af, at den hurtigste og bedste måde at opnå samt blive ved med at have en slank krop er ved at vælge de rigtige fødevarer som brændstof til din krop. Der findes sunde fødevarer, som rent faktisk kan gøre dit stofskifte hurtigere og endda bekæmpe det genstridige fedt på maven, som er svært at komme af med.

Men de fleste af os benytter ikke de fordele, som man kan finde i gavnlige, naturlige fødevarer. Vi vælger i stedet for den hurtige og nemme udvej i form af hurtige, forarbejdede fødevarer, som bestemt ikke vil give os nogen resultater, udover at vi bliver utilfredse og modløse.

Derfor vil jeg gerne vise dig, at du kan få en slank fysik, uden at du drastisk skal skære kalorier væk eller nøjes med at spise "sunde" fødevarer, der smager at pap.

Det er vigtig, at du laver et lager af de rigtige fødevarer og sikrer dig, at de altid er til rådighed.

Du skal være forberedt på enhver trang, der melder sig, og være et skridt foran sulten, når den prøver på at få dig på afveje. Så lad os kigge nærmere på nogle sunde forsyninger, der kan holde dig på rette spor.

SUNDE FORSYNINGER, SOM DU ALTID SKAL HAVE I HUSET

Vi kender alle sammen citatet af Benjamin Franklin: *"**Den, der undlader at planlægge, planlægger at mislykkes**"*. Selvom gode, gamle Ben ikke lige talte om ernæring, kunne hans råd ikke være mere passende, når det drejer sig om at spise sundt.

Med lange, travle arbejdsdage ender vi tit med at vælge den hurtige og nemme løsning angående mad. Men desværre er det ikke altid det sundeste for os.

Så lad os tale om de sunde fødevarer, du skal have på lager i dit spisekammer, køleskab og fryser.

På den måde vil du, når du kommer udmattet hjem efter en lang arbejdsdag, kunne smække et par få ting sammen til noget lækkert, frem for at ringe efter noget usundt take away-mad.

Lad os begynde med de madvarer, som altid bør være i dit køkken. Jeg har selv disse sunde fødevarer i huset, fordi man kan lave så mange forskellige nærende måltider ved at blande nogle få af dem sammen i en hurtig vending.

QUINOA

Mange er gerne lidt forbeholdne angående quinoa, men det behøver man altså ikke at være. Hvis du kan koge vand, kan du koge quinoa.

Quinoa er en af den slags superfoods, som du simpelthen bør spise. Ifølge Medical News Today er det fyldt med jern, B- vitamin, magnesium, fosfor, kalium, kalk, E-vitamin samt fiber.

Og så er det et komplet protein, hvilket betyder, at det indeholder alle de 9 essentielle aminosyrer, som din krop har brug for, hvilket gør det til en fremragende måde at få brændstof nok til hele dagen. Hvis du spiser quinoa til dine måltider, vil du blive mæt og samtidig få vedvarende energi.

HAVREGRYN

Havregryn er en anden sund, fiberrig kornsort, som giver dig de samme fordele som quinoa.

Og her hentyder jeg ikke til 'hurtige havregryn'. Nej, du skal have fat på den største beholder med gammeldags havregryn, du kan finde. De er ikke alene billige, de er også meget nærende.

Medical Daily forklarer, at havregryn giver os energi, bidrager til vægttab, forebygger mod diabetes, fremmer din hjertesundhed samt mindsker risikoen for tyktarmskræft.

FULDKORNSPASTA

Hvis du har det som mig, så kan du heller ikke lade være med at spise pasta.

Der er mange diæter med få kulhydrater, der forbyder denne vidunderlige fødevare, men jeg har gode nyheder – du behøver ikke at undgå den.

Hvis du går over til fuldkornspasta, kan du stadig nyde teksturen og smagen af din elskede pasta, men du vil også nyde godt af fordelene i form af langvarig energi, bedre fordøjelse, bedre muskelrestitution, stærkere knogler samt et sundt spark i immunforsvaret.

Behøver jeg sige mere?

TØRREDE- ELLER DÅSEBØNNER

Jeg har altid en masse forskellige bønner stående.

Bønner anses for at være et kompleks kulhydrat. Med andre ord fordøjes de langsomt, hvilket giver dig vedvarende energi, ligesom havregryn, quinoa og fuldkornspasta.

Du vil aldrig få den der træthedsfølelse efter maden, når du spiser bønner.

Jeg kan godt li' at købe tørrede bønner, sætte dem i blød natten over, og koge dem i portioner, inden jeg bruger dem.

Det er også en god ide at gøre det på den måde, hvis du gerne vil undgå det ekstra salt, som findes i de forskellige slags på dåse. Men hvis det passer dig bedre at købe dem på dåse, kan du vælge dem med lavt indhold af natrium og rense dem grundigt for at fjerne så meget salt som muligt, inden du bruger dem.

Du skal ikke være bange for at prøve forskellige slags for at se, hvilke du og din familie foretrækker.

DÅSETOMATER OG TOMATPURÉ

Dåsetomater er en praktisk og velsmagende del af spisekammeret, som kan kommes i en lang række måltider for at tilføre maden en sundere væske samt grøntsager. Jeg elsker at bruge dem i min hjemmelavet chili.

På den anden side mangler tomatpuré, den langt mere koncentrerede udgave af dåsetomater, alle de flydende fordele, men den tilføjer dog lidt ekstra smag. Jeg bruger tomatpuré, når jeg har brug for at gøre retten lidt tykkere, f.eks når jeg laver gryderetter og pastasaucer.

Disse produkter er gode at have inden for rækkevidde, når du skal give din mad smag på en sundere måde. Og på den måde vil det ikke være kedeligt at spise sundt.

BOUILLON

Hønsebouillon (med lavt indhold af natrium) giver maden en rig smag, og alligevel er den kaloriefattig, så denne fødevare er et must i køkkenskabet.

Som grundingrediens i supper eller som en ekstra ingrediens i retter er bouillonen fyldig, let fordøjelig og proppet med mineraler ifølge LiveStrong.

KRYDDERIER

Når du gerne vil opnå en tonet fysik ved at spise sundt, så behøver du som sagt ikke nøjes med mad uden smag. Tricket er at sætte krydderi på tilværelsen!

Tjek engang de fantastiske sundhedsmæssige fordele i nogle af mine foretrukne fedt-smeltende krydderier:

• **Kanel:** Hjælper dig med at tabe dig ved at forbedre blodsukkeret, sætte dit stofskifte op, hæmme din appetit samt forbrænde fedtet på maven.

• **Ingefær:** Takket være sin anti-inflammatoriske egenskaber hjælper den med at bringe maven i orden og mindske ømme muskler.

• **Cayennepeber:** Capsaicinen, der gør pebrene stærke, hjælper også med at øge dit stofskifte.

• **Kommen:** Ifølge Fitness Magazine: "En spiseske af disse aromatiske frø udgør 22% af dit anbefalede daglige indtag af jern, et mineral, der holder dit energiniveau i vejret og dit immunforsvar i influenza-bekæmpende form".

NØDDER & NØDDESMØR

Jeg kan ikke understrege nok, hvor vigtigt det er, at man altid har nødder og nøddesmør i huset.

Nødder er fyldt med fiber, protein samt essentielle sunde fedtstoffer, som din krop behøver for at trives. Og så er de alletiders snack at have med i tasken.

Jeg foretrækker rå eller ristede (ikke tilsat salt) nødder, som jeg kan gå og nippe til i løbet af dagen, så jeg konstant har god energi. Og så kan du sagtens spise dem ovenpå havregrynene og i salater, som en sprød ingrediens.

Med hensyn til nøddesmør kan jeg godt li' at spise en spiseskefuld imellem møder, eller komme en klat i min protein- og morgenmads smoothie.

De bedste talje-venlige nødder er:
• Mandler
• Cashewnødder
• Pistacienødder
• Valnødder
• Paranødder

Du skal dog lige huske på, at nødder stadig har et højt fedtindhold (det gode naturligvis), så du skal nok lige holde holde øje med størrelsen på de daglige portioner, så du ikke kommer til at overdrive.

Det er min opfattelse, at folk har det lidt på samme måde med chiafrø som med quinoa – de undgår dem, fordi de bare ikke ved nok om dem.

Vi har talt om deres sundhedsmæssige fordele i en anden artikel, så lige en hurtig opsummering: chiafrø hjælper dig med at gå ned i vægt og regulere dit blodsukker.

Oven i det vil deres indhold af protein og fiber også give dig mæthedsfølelse og energi i timevis, hvilket præcis er det, du har brug for i jagten på slank krop.

Når du er sulten, hvor er så det første sted, du leder efter mad? I køleskabet, ikk'?
Når du står der med døren åben og prøver på at finde noget, der kan tilfredsstille din rumlende mave, så er det en god ide, at du altid finder følgende sunde madvarer.

GRÆSK YOGHURT ELLER SKYR

Græsk yoghurt og skyr har dobbelt så mange proteiner som almindelig yoghurt, og du kan bruge den som en sund erstatning, når du laver mad.

Jeg kan f. eks godt li' at komme græsk yoghurt i mine smoothies, og jeg bruger den ofte i stedet for creme fraiche i min taco og hjemmelavede chili.

Du kan endda nyde den som en lækker, sund parfait til morgenmad, dessert eller inden træningen.

ÆG

Du skal ikke tro på al den kolesterol-hype, når det drejer sig om æg. Disse slemme drenge giver os essentielle vitaminer, mineraler samt en sund portion protein.

Jeg kan kun anbefale, at du altid har æg i køleskabet. Uanset om du spiser dem som spejlæg til morgenmad, hårdkogte som en eftermiddagssnack eller bruger dem i en opskrift, så har du altid brug for disse nærende lækkerier.

SENNEP

Sennep er en fremragende erstatning for mayonnaise og vil helt sikkert give dig en bedre smagsoplevelse.

Undgå den søde udgave, såsom sennep med honning, og hold dig til den stærke eller almindelige sennep. De indeholder nemlig **få** kalorier og er proppet med antioxidanter.

Sennep har følgende sundhedsmæssige fordele:

1. Hjælper dig med at tabe dig
2. Kan hæmme aldring
3. Lindrer muskel- og gigtsmerter

Nu kan vi så gå videre til at tale om de frostvare, du bør have i fryseren.

I FRYSEREN

GRØNTSAGER & BÆR

Så længe du ikke køber frosne grøntsager i sauce og frugt i sirup, siger jeg god for dem.

Frostvare er sommetider billigere, og når du har for travlt til at gå til grønthandleren efter arbejde, kan de være en praktisk løsning frem for de friske muligheder.

Jeg har i det mindste én stor pose blandede grøntsager og én stor pose blandede bær i min fryser hele tiden. Begge dele kan bruges i opskrifter, såsom supper eller smoothies, eller som hurtigt, sundt tilbehør og snack.

REJER

Frosne rejer er en stor hjælp, når du er tidspresset. Det tager ikke lang tid at optø dem, fordi de er så små. Og med deres alsidige smag er det nemt at anvende dem i mange forskellige retter.

Og det bedste af det hele: de er utrolig sunde.

Heal with Food fortæller, at rejer kan hjælpe dig med at tabe dig samt beskytte dig mod visse kræftformer, fordi de har et lavt kalorieindhold, er proteinrige og indeholder mange vitaminer og mineraler.

Jeg laver gerne et lager, når de er på udsalg i supermarkedet, så pengepungen ikke lider overlast.

DAGENS HJEMMEARBEJDE

Det er tid til at komme i gang! Gå dit spisekammer og køkkenskabe igennem for at se, hvilke sunde madvarer du skal tilføje fra denne liste. Du behøver jo ikke købe det hele på én gang. Se eventuelt, hvad der er på udsalg i supermarkedet i denne uge.

Samtidigt er det en god ide at fjerne alt det usunde og de stærkt forarbejdede fødevarer fra din beholdning. De vil ikke give dig den slanke krop, du er ude efter, og hvis de ligger i dine skabe, bliver du bare fristet.

UDSTYR TIL MADLAVNINGEN

Jeg ville gøre dig en bjørnetjeneste, hvis jeg fortalte dig, at du kun skal koncentrere dig om det, du tilbereder, når det drejer sig om at få en slank krop. Du skal nemlig også være opmærksom på, det du tilbereder maden med samt det du tilbereder maden i.

Jeg har skrevet en del om hvilke olier der er de sundeste man kan købe (og de værste man skal undgå), da det er er rigtig vigtigt skridt på vejen til en sund krop.

Det næste afsnit tager fat på mine foretrukne sunde madolier samt mine foretrukne gryder og pander.

DE 3 BEDSTE MADOLIER

Hvad angår madlavning har mange folk lært at bruge smør til stegningen og til at give maden smag. Det vil helt sikkert få maden til at smage bedre og det er (til nogles overraskelse) og helt okay for sundheden.

Det allerbedste er dog ekstra jomfru olivenolie, avocadoolie eller kokosolie.

Jeg vil endda gå så langt som til at sige, at disse sunde olier faktisk smager bedre end smør.

EKSTRA JOMFRU OLIVENOLIE

For det første har forskere fundet ud af, at olivenolie rent faktisk kan bevirke celledød i kræftceller inden for ca. 30 minutter i nogle tilfælde!

Alt imens det er helt igennem fantastisk, så kan olivenolie også bistå os i krigen mod fedtet.

En undersøgelse (beskrevet i LiveStrong) kom frem til, at "olivenolie kan give dig en større mæthedsfølelse end andre fedtstoffer, herunder svinefedt, rapsolie og smør". Ifølge artiklen kan duften alene udløse en frigørelse i vores velvære-hormon serotonin, som sender et signal til vores hjerne om, at vi er mætte.

Denne sammenhæng kan meget vel være grunden til, at folk, som lever af en middelhavskost, virker glade og trimmet.

Ekstra jomfru olivenolie i madlavningen kan altså både gøre dig glad og slank – win-win!

AVOCADOOLIE

Nu tænker du måske: ***"Det er fantastisk, at olivenolie kan gøre mig slankere, men det er ikke lige den bedste ingrediens i bagværk"***.

Jeg har den perfekte løsning til dig: brug avocadoolie i stedet. Jeg har i en artikel beskrevet, hvordan avocadoolie kan bruges i stedet for smør i bagningen samt som erstatning for æg, når du skal dække maden med rasp.

Avocadoolie er samtidig en fremragende marinade, når du griller og laver stir fry. Dens alsidige smag gør den i virkeligheden ideel til næsten al slags mad.

Men hvordan kan denne fede avocadoolie gøre dig slank?Jeg er glad for, at du spørger.

Avocadoolie (og olivenolie for den sags skyld) indeholder en stor mængde oliesyre, som er en essentiel fedtsyre. Det er den, som giver dig mæthedsfølelsen.

Så du vil ikke alene blive mæt af dit måltid, som indeholder avocadoolie, du vil også være mæt i meget længere tid, og du vil ikke få lyst til noget sødt eller usundt umiddelbart efter måltidet.

Når du derfor benytter den slags ingredienser, som hæmmer din lyst til det overflødige, vil du komme et skridt nærmere den slanke krop. I øvrigt så hjælper avocadoolie også på fordøjelsen og kan lindre symptomer såsom halsbrand.

Og som om det ikke var nok, så er avocadoolie også fyldt med andre essentielle næringsstoffer, som giver dig energi nok til at magte din træning og dagens dont. Det er ikke så ringe endda!

Sidst men så sandelig ikke mindst har vi en anden af mine favoritter: kokosolie.

Når det handler om vægttab, er kokosolie sagen.

For det første kan de langkædede fedtsyrer i denne olie rent faktisk hjælpe med at sætte dit stofskifte i vejret, samtidig med at de hæmmer din appetit på samme måde som de to andre olier på min liste.

Dens bedste fedtforbrændende egenskab er nok, at den kan tage fat på det genstridige fedt på maven.

En undersøgelse foretaget af brasilianske forskere (beskrevet i Natural News) beviste, at "indtagelsen af blot 28 gram kokosolie om dagen kan hjælpe med at behandle fedme lokaliseret i maveregionen".

Deltagerne, som fik kokosolie, "oplevede en betydelig nedsat BMI og taljevidde samt en forøgelse i det "gode" HDL kolesterol" ifølge undersøgelsen.

Det lyder bare godt i mine ører.

Husk dog på, at for meget af det gode ikke er så godt, når det drejer sig om disse sunde olier. Mådehold er stadig vejen frem.

De indeholder uden tvivl mange fedtstoffer, der er gode for dig, men de kan alligevel få det daglige kalorieindtag til at ryge i vejret, så det er en god ide at holde lidt igen.

Jeg er ikke stor fan af at tælle kalorier, men jeg mener imidlertid, at du skal opveje kalorieholdige madvarer, såsom olie, med fødevarer, der kan hjælpe dig med at forbrænde kalorier på samme tid.

Læs: Hemmeligheden bag kokosolie – hvorfor denne tropiske olie er naturens #1 superfood

Nu hvor du ved, hvilke olier du skal bruge i madlavningen, så lad os kigge på de gryder og pander, som er egnet til formålet.

Jeg ved godt, at det ikke helt hører til emnet, men jeg tror fuldt og fast på, at det at opnå en slank fysik rækker langt ud over bare at spise sundt og træne (selvom de bestemt er de vigtigste elementer).

Det er altafgørende først at blive sund, for det er det, som i sidste ende vil føre til et naturligt vægttab og et tonet ydre.

Derfor er det godt at vide, at de ting, du bruger til madlavningen, er lige så vigtige for din sundhed (bestil min favorit kokosolie her).

KØKKENGREJ – SLIP-LET KONTRA STØBEJERN

Hvis du ikke er forsigtig, når du anvender slip-let pander, kan det desværre ende med, at skadelige kemikalier slipper ind i din mad og gør skade på din krop.

Du vil ikke have disse problemer med køkkengrej af støbejern.

Du skal smøre dine støbejernsgryder og -pander med sunde olier. Denne handling giver ikke alene din mad en ekstra portion smag, det vil også give dig mulighed for at bruge mindre olie, når du laver mad.

En anden fordel ved støbejern er, at du faktisk vil få et skud jern, når du laver mad i den slags køkkengrej.

Når vi lider af jernmangel, går vi rundt og er trætte hele tiden. Desuden vil dit hår, din hud og negle også lide under denne mangel – og ifølge sundhed.dk er 20% af fertile kvinder i Danmark i underskud af jern.

Når du går rundt og er træt hele tiden, kan det være katastrofalt for din talje. Det kan nemlig medføre, at du får lyst til noget usundt og koffein, der vil sløre dine mål.

Selv hvis du har energi nok til at træne, kan du være sikker på, at det vil gøre dig total flad og udmattet i stedet for fuld af energi.

Derfor er det utrolig vigtigt, at du får jern nok fra de fødevarer, du spiser. Og støbejern hjælper således også med til at forbedre dit jernniveau, hver gang du laver mad.

Kan du se, hvorfor jeg var nødt til at nævne det? Det er næsten lige så vigtigt som at spise sundt.

DAGENS HJEMMEARBEJDE

Jeg synes, at du skal tage en tur i supermarkedet og se på nogle af de sunde olier, jeg omtalte ovenfor. Hvis du allerede har nogle af dem derhjemme, er det super godt! Så er du et skridt foran.

Hvis ikke du har nogle af disse olier, synes jeg, at du skal starte med ekstra jomfru olivenolie, for den er nok den billigste af de tre olier. Du kan jo prøve med en lille flaske først og efterfølgende de to andre.

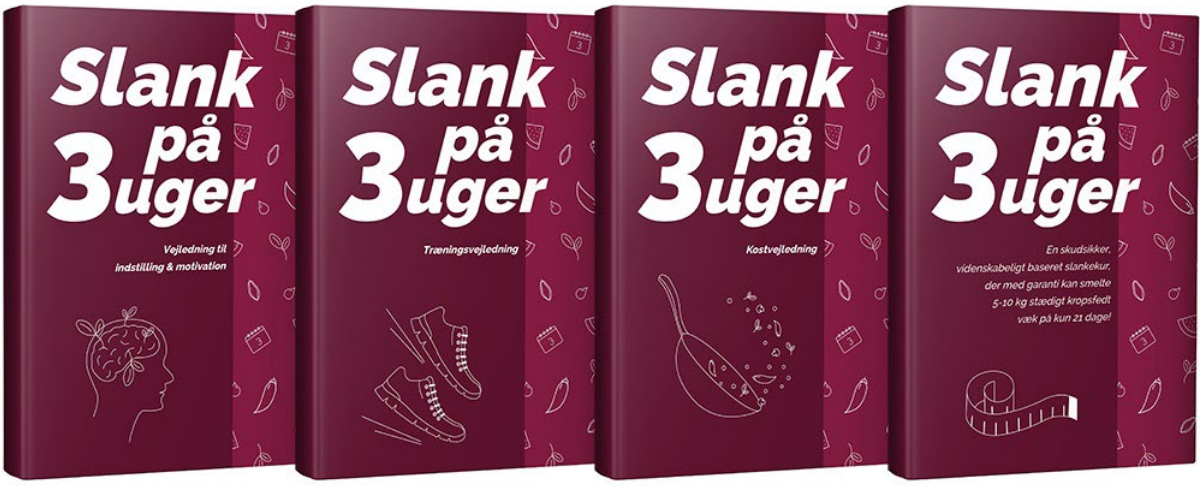
Jeg anbefaler også, at du kigger på noget køkkengrej i støbejern, så du og din familie kan være så sunde som overhovedet muligt.

Nu hvor vi har dækket den del, vil jeg gerne vise dig et eksempel på en 3-dages kostplan, der omfatter de sunde ingredienser, jeg har fortalt om, plus nogle friske råvarer. Umiddelbart efter kostplanen følger en indkøbsliste, som du kan printe ud.

HVOR MEGET KAN DU TABE DIG PÅ 21 DAGE?

Cheryl Fayolle
Ernæringsekspert

"Se hvilke resultater du kan forvente med mit skridt-for-skridt slankeprogram..



→ *Se resultater*