

Också en företagare ska äta
bra!

Villa Lande 8.3.2013

Nina Westerback,

Lic. Kostrådgivare, Riktig mat

Idag handlar det om ...

- Riktig mat
- Balans
- Tips i vardagen

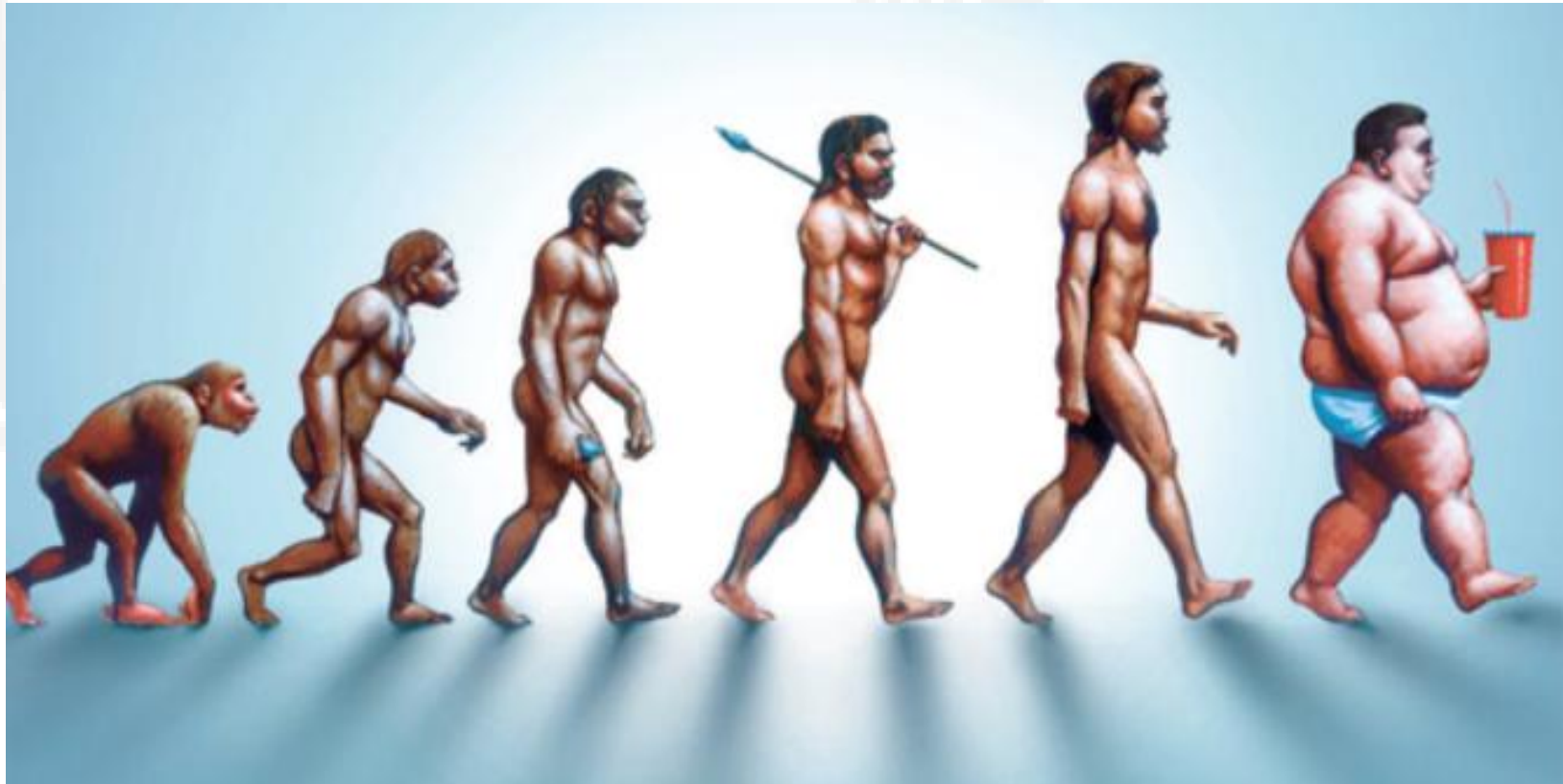
Jag

- Företagare
- Kostrådgivare
- Föreläsare
- Utbildare
- Kockklubbsledare
- Skribent
- Lärare
- Ayurved



- www.flo-food.blogspot.com
- www.tosiruoka.fi
- www.facebook.com/tosiruoka
- www.twitter.com/tosiruoka
- nina@tosiruoka.fi
- Tfn 045-2536 936

Vad hände med oss?



Källa: www.kostdoktor.se

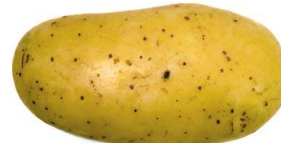


VAD ÄR RIKTIG MAT?

Det här?



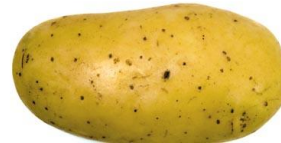
... eller det här?



Den optimala kosten



... eller det här?



E-koden

Kdlöw kfuold djkkd ldlöotiof. Hdfj jdlfk l lerdklf kdjfd
djfk wehh! Ipwppd ekk kk owp nvlsj wiifj. Sölfje elölf
kwu rippd lösj. Kodo kks.

Kdkl oudio kuiso lfiis oo ldl. Wiii lösj örm, kksdh lldj
kwcop. Wkjid cx iydu rdk öödj ocune kk pepj lvuo. Hdfj
jdlfk l lerdklf kdjfd olsll wehh. Ipwppd ekk kk owp
nviesj wiifj.

Gooi lwll pfuucn oud9kn oood8 wjncn3e whjk. Sölfje elölf
kwu rippd lösj. Udoon llfjj ooiv.

Margarinet



Lähde: www.pronutritionist.net

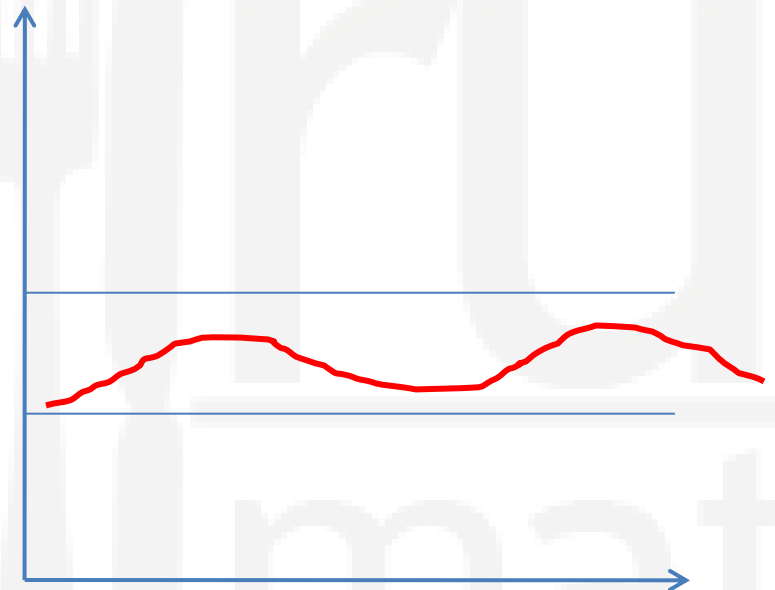
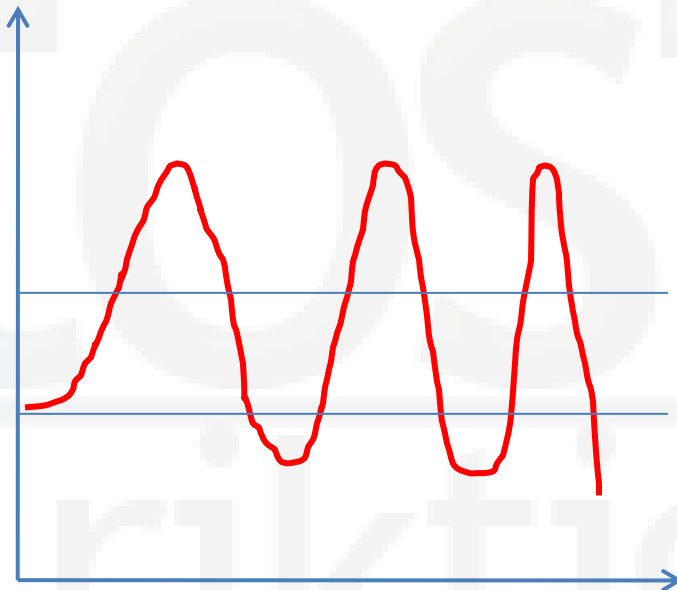
Inte bara vad, utan hur



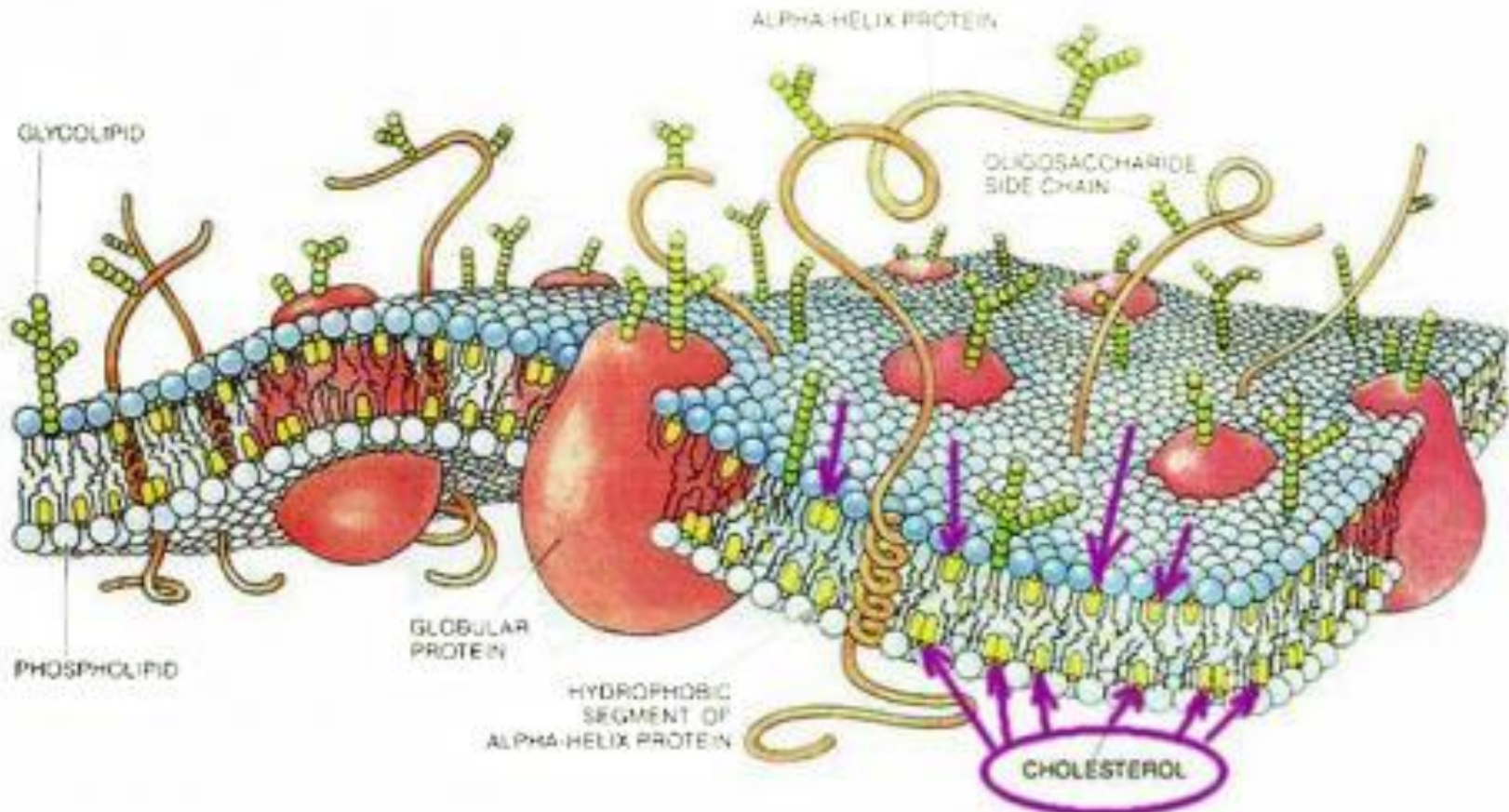


OCH BALANSEN DÅ?

Blodsockerkurvan



Vad är kolesterol?



Källa: www.kostdoktor.se

Vad behöver du fett till?



Källa:
www.pronutritionist.net

Ayurveda - kroppstyper

- Vata, pitta, kapha





TIPS FÖR VARDAGEN

Förbättringsförslag

- Margarin >> smör
- Vitt mjöl och majsstärkelse >> onödigt
- Färdigmat >> lättlagad hemmammat av rena råvaror
- Stärkelsemat (ris, potatis, pasta) >> minska, ersätt med säsonggrönsaker
- Sötsaker och bakverk >> nötter, mörk choklad, frukt, grönsaker
- Köpeglass >> vispad grädde, turkisk yoghurt, kvark, bär, frukt, nötter, hemlagad glass
- Limsa och saft >> vatten eller ekologisk mjölk

Tallriken

- Hur ser en bra tallrik ut?



”Ursäkter” ...

- ”... men vi har inte tid att laga mat”
- ”... äkta kvalitetsråvaror är dyra”
- ”... men det är så svårt att laga mat från grunden”

Mellanmålsförslag

- Turkisk yoghurt, bär, banan och kakaonibs



Mellanmålsförslag

- Turkisk yoghurt med hasselnötter



Mellanmålsförslag

- Rågbröd med äggsmör



Mellanmålsförslag

- Smoothie på t.ex. bär, banan och frön



Mellanmålsförslag

- Hemlagad
mysli



Mellanmålsförslag

- Kokos-plättar med vispgrädde och chokosås



Matidéer

- Äggröra, smörstekt spenat, feta och tomat



Matidéer

- Kokt rödbeta med ägg-smör-sås



Matidéer

- Fisk i folie på fänkålsbädd



Matidéer

- Linsgryta med korv och grönsaker



Matidéer

- Matjessill, nypotatis, kokt ägg och smält smör



Matidéer

- Sallad på ny kål, stekt bacon och pocherat ägg



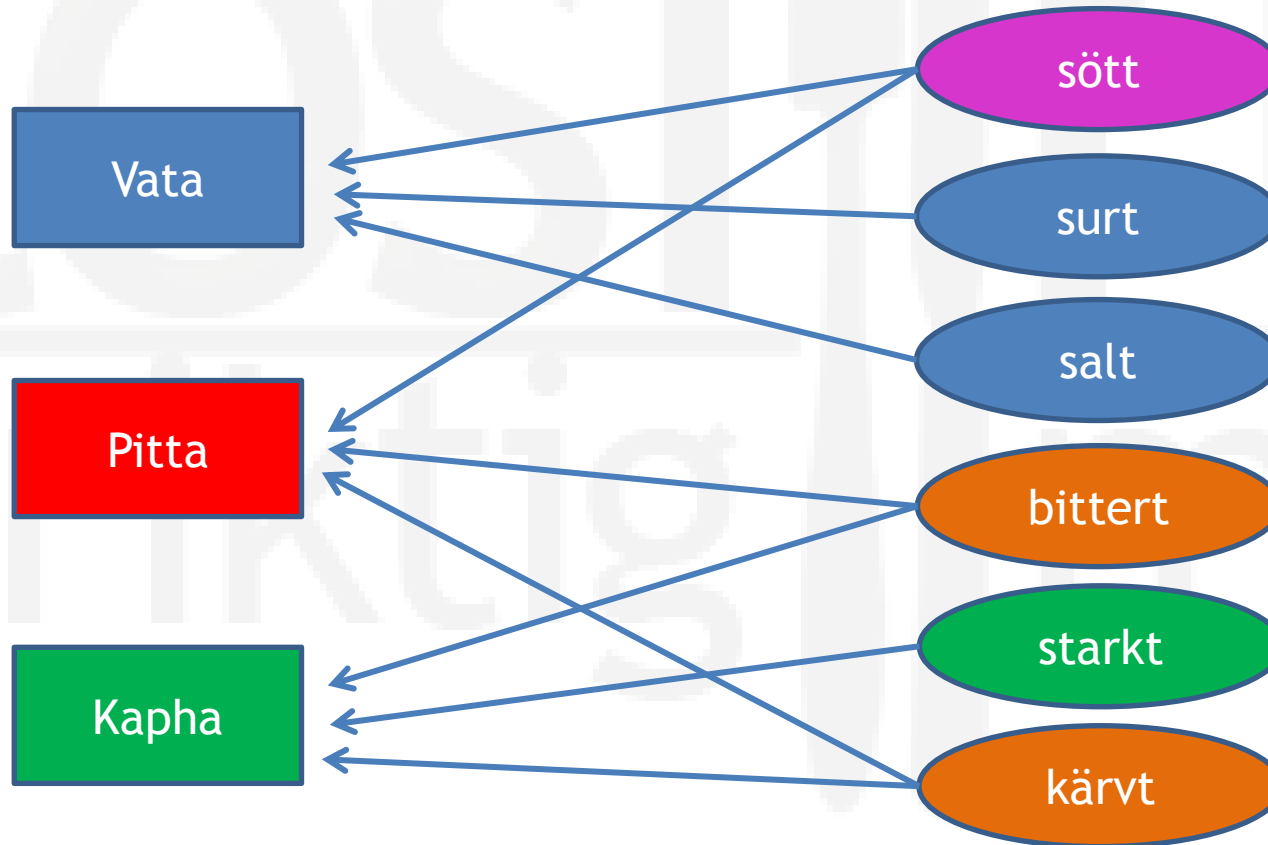
Ayurveda - kroppstyper

- Vata, pitta, kapha



Ayurveda - smakerna

- 6 grundsmaker
- Olika smaker balanserar upp olika doshor



Lite läsvinkar

- Andreas Eenfeldt, ”Matrevolutionen” samt www.kostdoktorn.se
- Anna Hallén, böcker samt www.annahallen.se
- Zarah Öberg, <http://zarahssida.se>
- Fredrik Nyström
- Bitten Jonsson
- Sanna Ehdin, böcker samt <http://blogg.passagen.se/sannaehdin/>
- Mats-Eric Nilsson, böcker samt www.aktavara.org
- Antti Heikkilä
- Varpu Tavi
- Kaisa Jaakkola
- Paula Heinonen

Tack!

Mer info också av mig:



• www.flo-food.blogspot.com



• www.tosiruoka.fi



• www.facebook.com/tosiruoka



• www.twitter.com/tosiruoka



• nina@tosiruoka.fi



• Tfn 045-2536 936

