

## INDIVIDUELLA BEHOV AV NÄRING

Energi är kroppens bränsle och är livsnödvändigt för att leva och må bra. Vi måste fylla på med bränsle/energi flera gånger om dagen.

### Vad är energi?

Näringssämnen som ger energi är:

- fet
- kolhydrater
- proteiner.

Fett innehåller mer än dubbelt så mycket energi som kolhydrater och proteiner.  
Energi mäts i kilojoule (kJ) eller i kilocalori (kcal).

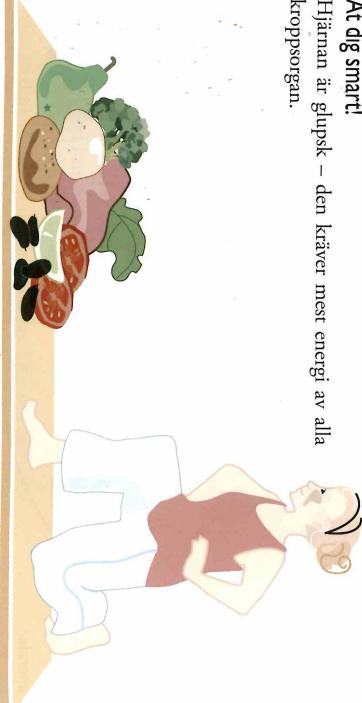
**1 kcal är cirka 4,2 kJ.**

### Energibalans

Vi behöver olika mycket energi. Hur mycket energi du behöver beror bland annat på om du är tjej eller kille, hur mycket du rör dig, hur gammal du är och din kroppssstorlek.

När du har växt färdigt ska du ligga i energibalans. Det innebär att du ska tillföra kroppen lika mycket energi som du förbrukar.

**Ät dig smart!**  
Hjärnan är glupsk – den kräver mest energi av alla kroppsorgan.



## NÄRINGSÄMNNEN

### KOLHYDRATER

Så här mycket energi ger de olika näringssämnena:

- socker
- stärkelse
- kostfiber

- socker
- stärkelse
- kostfiber

Kolhydrater finns i stort sätt bara i mat från växter. Olika former av kolhydrater fungerar på olika sätt. Kolhydrater är viktiga för oss eftersom de bland annat ger energi till hjärnan och musklerna. Det är viktigt för hälsan att välja rätt sorts kolhydrater.

### Snabba och långamma kolhydrater

**Snabba kolhydrater** ger mycket energi men ofta ingen näring. Du blir fort mätt, men snabbt hungrig igen. Läsk, godis, glass och kakor innehåller snabba kolhydrater.



**Långsamma kolhydrater** tar lång tid för kroppen att bryta ner till energi. Det är mat som håller dig mätt längre. Fullkornsvarianter av bröd, pasta och flingor och fiberrik mat som grönsaker, frukt och bäljväxter är bra kolhydrater. De har en skyddande effekt mot cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes.



Långsamma kolhydrater håller dig mätt längre.

## Stärkelse

Stärkelse är en form av kolhydrater som finns i potatis, pasta, ris och bröd. Kroppen har lärt för att bryta ner stärkelse till energi.

Det är den vanligaste formen av kolhydrater i maten. Stärkelsen ger oss en stor del av vårdagliga energi.

## Kostfibrer

Kostfibrer kallas de kolhydrater som inte bryts ner vid matsmältningen. Fibrer finns i grova grönsaker som roffrukt, vitkål, blomkål, broccoli, lök och bönor samt i frukt och i grovt bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn. Fibrer finns även i skalet på frukt och grönsaker, skalet därfor inte i onödan.

- Fibrer ger inte mycket energi, men ger maten volym och gör att du håller dig mätt längre.
- Fibrer gör att du inte blir sugen på att smäta mellan måltiderna.
- Ditt blodsocker påverkas långsammare.
- Fibrer hjälper också till att hålla blodfetterna låga.
- Tarmarna får arbeta mer och det minskar risken för förstoppling samt olika tarmsjukdomar.

**Fullkorn**

I fullkornsprodukter används hela kornet av sädesslaget, vilket gör dessa produkter mer näringssrika. Fullkornsprodukter kan vara malda som i till exempel grahamsmjöl eller hela som i matkorn.

I fullkornsprodukter finns det dessutom mycket mineraler och **antioxidanter** som skyddar celler och vävnader i kroppen mot skadliga ämnen så kallade fria radikaler. Fri radikaler bildas naturligt i kroppen, men särskilt när du är stressad eller är sjuk och om du röker.

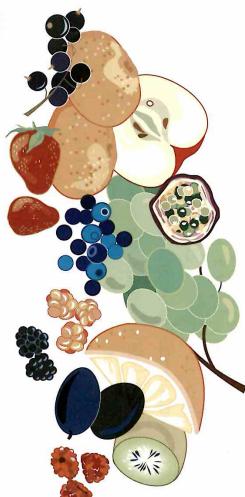
Så här mycket fibrer finns det i 100 gram av följande livsmedel	
• Tortade bönor	18,4 gram
• Havregryn	10,1 gram
• Fullkornspasta	9,6 gram
• Fullkornsbröd, råg	8,1 gram
• Vitt franskbröd	4,0 gram
• Pasta	3,2 gram
• Morot	2,9 gram
• Vitkål	2,3 gram
• Potatis	1,4 gram
• Gurka	0,7 gram

Källa: Livsmedelsverket

## Socker

Det vanliga sockret, sacharos, används för söning av livsmedel. Det finns till exempel i läsk, godis, saft, kaktor och vitt bröd. Det höjer energinivån snabbt och du känner dig pigg. Men det varar inte så länge och du blir snabbt hungrig igen eller sugen på mer socker. Den här typen av kolhydrater innehåller inga vitaminer och mineraler. Det är kolhydrater som de flesta av oss bör äta mindre av.

Fruktsos och glukos som finns i frukt och bär är bra kolhydrater som innehåller vitaminer och mineraler. Skala inre frukten så får du även i dig kostfibrer.

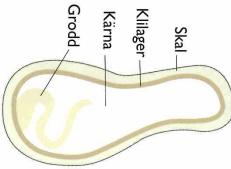


Glukos som finns i frukt och bär är hjärnans bästa smörjmedel. Det hjälper både minnet och koncentrationen.

## Glykemiskt index – GI

GI är ett uttryck för hur snabbt och hur mycket ett livsmedel får blodsockret att stiga. Livsmedel med ett högt GI, ger snabb höjning av blodsockret, till exempel läsk, godis, sylt och vitt bröd. Livsmedel med lågt GI får blodsockret att stiga långsamt, till exempel fullkornsbröd och balyvjärter.

Men högt GI behöver inte vara dåligt. GI tar bara hänsyn till hur kolhydraten påverkar blodsockret, men tar inte hänsyn till hur stor en normalportion är. Potatis har till exempel högre GI än pasta, men du behöver inte äta lika mycket potatis som pasta för att bli mätt. Därför innehåller en portion potatis mindre kolhydrater än en portion med pasta.



Sädeskorn i genomskärning.

Fullkorn är när hela sädeskornet finns med. Fullkorn innehåller mer fibrer, vitaminer och mineraler än när bara delar av sädeskornet används.

## FETT

Fett är det näringssämne som ger mest energi per gram. Fett lagras i kroppens fettväv som energireserv.

- Fett isolerar morkyla och håller kroppstemperaturen på en jämn nivå och skyddar kroppens insre organ.
- Vi behöver fett för att kunna ta upp de fettlösa vita taminerna A, D, E och K.
- Fett behövs också för att vi ska kunna få i oss de livsnödvändiga fettsyrorna som omega-3, som kroppen inte kan bilda själv.

Alla typer av fettsyror ger lika mycket energi.

Du behöver bra fett i lagom mängd.

Det finns olika slags fettsyror i maten som påverkar kroppen på olika sätt:

- mättrade

• enkelomättade och fleromättade.

Välj i första hand de omättade fettsyorna.

## Mättrad fett

Mättrad fett finns främst i animaliska livsmedel som snör, fast hushållsmargarin, ost, mjölk, gräddé, glass, fett kött, feta charkuterier och choklad. Mättrad fett känns igen på att det är hårt nära det förvaras kallt. De påverkar blodfetterna negativt och kan ge typ-2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.



**Omättat fett**  
Omättat fett delas upp i enkelomättade och i fleromättade fettsyror. Dessa fettsyror är bättre för kroppen, eftersom de kan sänka blodfetterna och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.  
**Enkelomättade fettsyror** finns i rapsolja, olivolja, oliver, avokado, hasselnötter och mandel.  
**Fleromättade fettsyror** är bäst för hälsan. De finns i fet fisk, linfrön, chiafrön, solroskärnor, pinjenötter, pekanöötter, valnötter, druvkärnolja, majolja, solrosolja, valnötsolja, sojaolja, mjukt margarin och lättmargarin.

Omega-3 – nyttigt för hjärta, hjärna  
och celler.

## PROTEIN

I g fett ger 9 kcal/37 kJ  
I g protein ger  
4 kcal/17 kJ

Protein kallas kroppens byggstenar eftersom det behövs för att bygga upp och reparera kroppens celler. Protein behövs också för att bilda enzymer till matspälkningen samt till immunförsvaret och hormonproduktionen. Protein är därför viktigt för alla funktioner i kroppen.

Protein byggs upp av cirka 20 aminosyror. **Nio** av dem är livsnödvändiga, det innebär att vi måste få i oss dem via maten eftersom kroppen inte själv kan bilda dem. Genom att äta varierat i rätt mängd får vi i oss tillräckligt med protein. Byg gärna ut några köttmåltider i veckan mot vegetariska måltider. Det är bra för hälsan, ekonomin och miljön.

## Ölika typer av protein

**Animaliska livsmedel** som kött, kyckling, ägg, fisk och mjölkprodukter innehåller alla livsnödvändiga aminosyror.

**Vegetabilistiska livsmedel** innehåller var för sig inte alla aminosyror. Men genom att äta olika livsmedel från växtriket kan man få i sig sig tillräckligt med livsnödvändiga aminosyror. Bra vegetabilistiska proteinkällor är bönor, linser och andra balyväxter. Produkter som quorn, tofu och sojaprodukter innehåller också mycket protein. I kombination med bröd och andra spannmålsprodukter samt nöttet, frön och vegetabilistiska drycker kan man få i sig de livsnödvändiga aminosyrona.



Exempel på olika proteinkällor.

## VÄTEN

Vår kropp består av cirka 60 procent vatten. Vat-ten finns i de flesta livsmedel, mest finns i frukt och grönsaker. Vi klarar oss bara ett par dygn utan vatten eftersom vatten ingår i flera livsvik-tiga processer i kroppen.

Vatten reglerar kroppstemperaturen – blir den för hög börsar vi svettas så att kroppen kyls ner.

Vatten transporterar också näringarna till kroppens alla celler och transporterar bort avfalls-ämnen. Varje dygn försömnar cirka två liter vatten med andning, sved, urin och avförling.

Vid hård träning och vid höga temperaturer förlorar vi mer vatten än normalt. Det är då viktigt att tillföra vatten. Undvik läsk och energidrycker som är söta drycker. Energidrycker innehåller dessutom koffein som är vätskedrivande.

Vätskebrist orsakar huvudvärk, koncentrations-svårigheter och man blir orkeslös. Även vid sjuk-dom och feber, diarré samt kräkningar förlorar vi vätska som måste ersättas.

Drick kranvattnet, det är det bästa alternatiivet för hälsan, ekonomin och miljön.



## VITAMINER

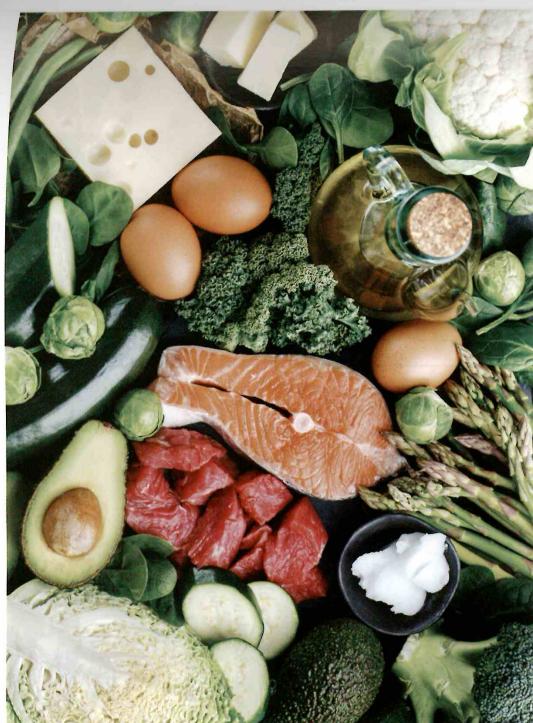
Vi behöver olika slags vitaminer för att få bra. Det räcker med mycket små mängder, men de är livsnödvändiga. Alla vitaminer är viktiga eftersom de har olika uppgifter i krop-pen. Genom att äta varierat får du i dig alla de vitaminer du behöver. Bist på vitaminer kan ge olika sjukdomssymtom samtidigt som stora mängder vitaminer i tabletform kan vara skadligt.

Det finns 13 livsnödvändiga vitaminer. De delas in i fettlös-liga och vattenlösliga vitaminer.

**Fettlösliga vitaminer** är vitamin A, D, E och K. Dessa trans-porteras i kroppen via fetter och lagras i kroppen.

**Vattenlösliga vitaminer** är vitamin B och C. De lagras inte i kroppen utan transporterats runt med vattnet i kroppen och överskottet klossas ut.

Vitamin C, E, B<sub>2</sub> (riboflavin) samt karoten är dessutom antioxidanter. **Antioxidanter** skyddar cellerna i kroppen mot skadliga ämnen, så kallade fria radikaler.



Genom att äta varierat får du i dig alla de vitaminer du behöver.

## FETTLÖSLIGA VITAMINER

## VATTENLÖSLIGA VITAMINER

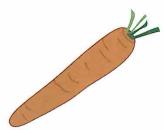
### VITAMIN A

Finns i inälvsnat, ost, ägg och maffett.

I grönsaker och rörfukter finns **karoten**, (en **antioxidant**) som omvandlas till vitamin A i kroppen. Karoten finns framförallt i mörkgröna eller rödgula grönsaker.

Vitamin A behövs för att syn, hud och slämninor ska fungerar normalt.

Brist på vitamin A ger minskad motståndskraft mot infektioner samt ett sämre mörkerseende. Svårt brist på vitamin A kan göra att man blir blind. Andra namn för vitamin A är **retinol** och **karoten**.



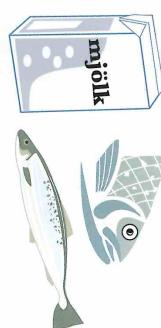
### VITAMIN D

Finns i skaldjur, fet fisk, till exempel lax, sill och makrill. Det finns även i ägg, kyckling, kött, mjölk, maffett och svamp.

I huden finns ett ämne som kan omvandlas till vitamin D när solens UV-strålar träffar huden.

Vitamin D reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Vitamin D är ett av de få vitaminerna som är lätt att få brist på. Detta gäller särskilt veger, de som inte äter fisk och människor som inte är utsomhus så mycket. Brist på vitamin D leder till benstökhet. Svårt brist hos barn kan orsaka att skeletten missformas.

Vitamin D kallas också för **kalciferol**.



### VITAMIN B

Det finns flera olika slags B-vitaminer som har olika funktioner i kroppen. Äter man varierat är det liten risk för att få brist på B-vitaminer.

- **Tiamin (B1)** finns i bönor och ärtor, spannmål, griskött och inälvsnat.

- **Riboflavin (B2)** är en **antioxidant** och finns i mjölkprodukter, kött, fågel och ägg.

- **Niacin** finns i fisk, kyckling, kött, jordnötter och spannmålsprodukter.

- **Pyridoxin (B6)** finns i animaliska livsmedel, mjölkprodukter, potatis, spannmål och bär. Pyridoxin behövs för proteinomsättningen och för nervsystemet.

- **Kobalamin (B12)** finns främst i animaliska livsmedel, därför behöver veger äta ett tillskott av vitamin B12. Brist på B12 kan leda till anemi (blodbrist).

- **Folat** finns mest i lever, mörkgröna bladgrönsaker, kål, bönor, linser, frukt, bär, fullkornsprodukter och mjölkprodukter. Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar.

### VITAMIN C

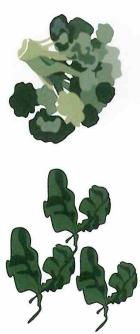
Vitamin C fungerar som en **antioxidant** och finns i de flesta grönsaker, frukter och bär. Det finns särskilt mycket i svarta vinbär, citrusfrukter, kiwi, paprika, broccoli och brysselkål. Vitamin C underlättar jämförande uppben och broskvänad i kroppen. Brist på vitamin C är ovanligt, men kan leda till ökad risk för infektioner och trötthet. Vitamin C kallas också för **askorbinsyra**. Vitamin C är känslig för syre och värme. För att bevara vitamin C, koka fört upp vatten, lägg sedan ner grönsaker, potatis eller rörfukter i det kokande vattnet.



Finn i frön, vetegrodad, vegetabilistika oljor, margarin, avokado, ägg, fullkornsprödgrötter, gröna bladgrönsaker. Vitamin E är en **antioxidant**.

Det är ovanligt med brist på vitamin E.

**Tokoferol** är ett annat namn för vitamin E. Kinoner.



### VITAMIN E

Finn i frön, vetegrodad, vegetabilistika oljor, margarin, avokado, ägg, fullkornsprödgrötter, gröna bladgrönsaker. Vitamin E är en **antioxidant**.

Det är ovanligt med brist på vitamin E.

**Tokoferol** är ett annat namn för vitamin E. Kinoner.

### VITAMIN K

Finn i kål, broccoli, gröna bladgrönsaker, kött, lever, ägg och mejeriprodukter.

Vitamin K behövs för att blodet ska kunna kongekulerat. Det är ovanligt med brist på vitamin K. Vitamin K kallas också kinoner.



## HITTA DITT SÄTT ATT MÅ BRA

Många av oss skulle må bra av att äta grönare, lagom mycket och röra på oss mer.

Det gäller också att vi hittar balans mellan att vara mätt och övermätt. Både för lite och för mycket mat påverkar vår hälsa.

Unga från ekologiska och näproducerade samt säsongsanpassade livsmedel när du planerar dina måltider. Ät siktat och njut. Undvik att smäta mellan måltiderna.

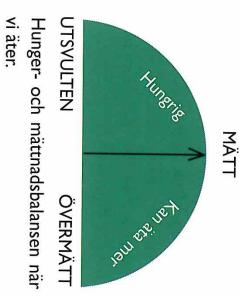
### Nyckelhållet



Nyckelhållet gör det enkelt för dig att välja nyttig mat. Mat märkt med nyckelhållet ger dig ett nyttigare alternativ i jämförelse med andra liknade produkter. Nyckelhållet visar att maten innehåller mindre salt och socker, mer fullkorn och fibrer och nyttigare eller mindre fett. Titta efter nyckelhållet när du handlar mat.



nyckelhållet.se  
livsmedelsverket.se



## Ät färg – håll dig frisk!

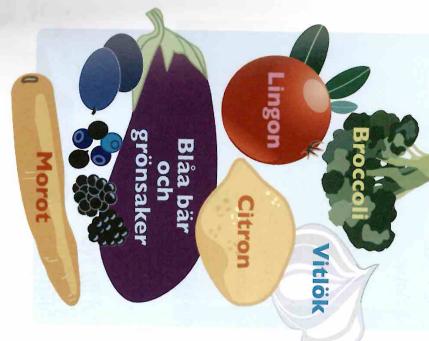
### Mer grönt och frukt

Ät mycket grönsaker, frukt och bär, helst 500-800 g eller mer per dag. Även en liten ökning är bra för hälsan.

Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, rödkål, broccoll, blomkål, bönor och lök. Passa på att äta säsongens grönsaker och frukter. Då är de godast, billigast och miljösmärtast.

Variera mellan olika grönsaker, rotfrukter, frukter och bär så får du lättare i dig olika slags vitaminer, mineraler och antioxidanter och måltiden blir färgglad.

Djupfrysta grönsaker är alltid bra att ha hemma. De är lika nyttiga som färskta. VISSE DUATI...  
...grönsaker i olika färger bidrar med olika typer av skyddande ämnen, antioxidanter. Det är alltså inte bara vackert på tallriken utan det är också nyttigare att äta färgglatt.



Så här mycket är 500 g grönsaker och frukt. Men vi bör äta 800 g eller mer per dag.

## Mindre rött kött och chark

Är högst 350 g rött kött i veckan men helst mindre. Det mosvarar cirka tre kötumåltider i veckan.

Rött kött är kött från nöö, gris, lamm, ren och vilt. Rött kött och chark anses öka risken för vissa cancersjukdomar. Charkkaror innehåller ofta mycket salt och mätar fett som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Kött är det livsmedel som påverkar miljön och klimatet mest negativt.

## Mindre salt

Välj mat med mindre salt och salta mindre vid matlagningen – använd salt med jod. Jod behövs för kroppens ämnesomsättning.

Många äter idag dubbelt så mycket salt som vi behöver. Detta kan leda till högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar och njurskador.

Mest salt får vi i oss från snacks, charkprodukter, färdigmat och restaurangmat. Välj nyckelhålsmättat mat!

## Mindre socker

Du får bättre hälsa om du äter mindre godis, kakor och glass samt dricker mindre läsk. Det är livsmedel som innehåller mycket socker, men ingen näring. Du får i dig många kalorier utan att du blir mätt. Undvik att få i dig doltsocker. Titta efter Nyckelhållet. Välj det söta med omsorg och njut när du äter!



400 g lösgodis ger ungefärliga dagsbehovet av energi, men ingen näring.

## BALANS MED TALLRIKSMODELLEN

Tallriksmodellen visar hur du kan fördela maten på tallriken för att få bra balans i måltiden. Äter du enligt tallriksmallen får du i dig de näringssämnena och den energin som du behöver.

Tallriksmodellen består av tre delar:

- Den **första delen** består av grönsaker och rotfrukter.
- Den **andra delen** består av potatis, pasta, gryn och bröd.
- Den **tredje och minsta delen** består av kött, fisk, ägg, bajsväxter samt nötter och frön.

Tallriksmodellen visar **proportionerna** mellan de tre delarna. Men den säger ingenting om mängden – hur mycket du ska äta – det beror på ditt energibehov.

Tallriken finns i två varianter, en för dig som rör dig regelbundet och en för dig som rör dig lite.



### För dig som rör dig regelbundet

Rör du på dig regelbundet kan grönsaksdelen och delen med potatis, pasta, gryn och bröd vara lika stora. Är du mycket fysiskt aktiv behöver du mer energi och kan då öka delen med potatis, pasta, gryn och bröd.

For dig som rör dig lite

Du som inte rör dig så mycket förbrukar mindre energi och behöver därför mindre delen med potatis, pasta, gryn och bröd. Öka istället delen med grönsaker och rörfrukter. Denna del innehåller mycket fibrer som gör att du blir mätt.

## DAGENS MÅLTIDER



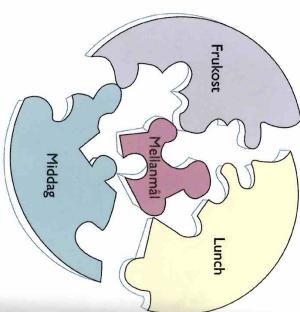
Ät frukost, lunch, middag och några mellanmål varje dag. Försök äta regelbundet, lagom mycket och varierat, det vill säga lite av varje. Fokusera inte på enskilda ivrsmedel och näringssäme.

Fördelar du måltiderna jämnt över dagen så håller du din blodsockernivå färm. Du slipper bli trött, få huvudvärk och humorsväningar. Du får lättare att koncentrera dig. Dessutom minskar du suget efter att smäcka. Det blir också lättare att äta lagom mycket och därmed hålla vikten.

Om du hoppar över en måltid eller äter för mycket söt mat, åker din blodsockernivå berg och dalbana. Detta leder till att du tappar både örk och koncentration.

### Måltidspusslet

Tänk dig att varje måltid är som en pusselbit. Alla måltiderna, det vill säga pusselbitarna, innehåller olika mat och näring. Alla delarna är lika viktiga och kompletterar varandra. När dagen är slut ska alla pusselbitarna ha kommit på plats. Hoppar du över en måltid blir pusslet inte komplett.



Hoppar du över en måltid blir ditt  
måltidspussel inte komplett.

### FRUKOST

Frukosten är viktig och är dagens första huvudmål. Kroppen behöver ny energi efter nattens sömn och fasta.

Äter du en bra frukost får du energi och kan koncentrera dig och prestera bättre under förmiddagen, fram till lunch. Är du ovan vid att äta frukost, kan du försöka att äta något litet och komplettera med ett mellanmål under förmiddagen.



#### Overnight oats med chia och topping

med djupfryst mango, kokos och banan.  
| dl havregryn  
| dl mjölk eller vegodryck  
| tsk chiafrön  
1/2 dl yoghurt eller gurt  
1/2 dl mango eller annan frukt  
2 msk apensinjuice

#### Förbered din overnight oats:

Blanda allt i en behållare med lock.  
Låt stå i kylen över natten. På morgonen  
en toppar du med frukt, bär och fröer.

#### Tips till dig som har svårt att äta frukost:

- Förbered frukosten kvällen innan. Duka fram det du behöver. Förbered dina smörgåsar eller overnight oats och förvara i kyckelkåpet över natten.
- Försök gå upp en stund tidigare och få igång kroppen genom att röra dig.
- Drick gärna ett glas vatten innan frukosten.
- Försök äta din frukost i lugn och ro.



## FETT

Fett är det näringssämne som ger mest energi per gram. Fett lagras i kroppens fettväv som energireserv.

- Fett isolerar morkyla och håller kroppstemperaturen på en jämn nivå och skyddar kroppens insre organ.
- Vi behöver fett för att kunna ta upp de fettlösa vita taminerna A, D, E och K.
- Fett behövs också för att vi ska kunna få i oss de livsnödvändiga fettsyrorna som omega-3, som kroppen inte kan bilda själv.

Alla typer av fettsyror ger lika mycket energi.

Du behöver bra fett i lagom mängd.

Det finns olika slags fettsyror i maten som påverkar kroppen på olika sätt:

- mättrade

• enkelomättade och fleromättade.

Välj i första hand de omättade fettsyorna.

## Mättrad fett

Mättrad fett finns främst i animaliska livsmedel som snör, fast hushållsmargarin, ost, mjölk, gräddé, glass, fett kött, feta charkuterier och choklad. Mättrad fett känns igen på att det är hårt nära det förvaras kallt. De påverkar blodfetterna negativt och kan ge typ-2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.



**Omättat fett**  
Omättat fett delas upp i enkelomättade och i fleromättade fettsyror. Dessa fettsyror är bättre för kroppen, eftersom de kan sänka blodfetterna och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.  
**Enkelomättade fettsyror** finns i rapsolja, olivolja, oliver, avokado, hasselnötter och mandel.  
**Fleromättade fettsyror** är bäst för hälsan. De finns i fet fisk, linfrön, chiafrön, solroskärnor, pinjenötter, pekanöötter, valnötter, druvkärnolja, majolja, solrosolja, valnötsolja, sojaolja, mjukt margarin och lättmargarin.

Omega-3 – nyttigt för hjärta, hjärna  
och celler.

1 g fett ger 9 kcal/37 kJ

1 g protein ger  
4 kcal/17 kJ

## PROTEIN

Protein kallas kroppens byggstenar eftersom det behövs för att bygga upp och reparera kroppens celler. Protein behövs också för att bilda enzymer till matspälkningen samt till immunförsvaret och hormonproduktionen. Protein är därför viktigt för alla funktioner i kroppen.

Protein byggs upp av cirka 20 aminosyror. **Nio** av dem är livsnödvändiga, det innebär att vi måste få i oss dem via maten eftersom kroppen inte själv kan bilda dem. Genom att äta varierat i rätt mängd får vi i oss tillräckligt med protein. Byg gärna ut några köttmåltider i veckan mot vegetariska måltider. Det är bra för hälsan, ekonomin och miljön.

## Ölika typer av protein

**Animaliska livsmedel** som kött, kyckling, ägg, fisk och mjölkprodukter innehåller alla livsnödvändiga aminosyror.

**Vegetabilistiska livsmedel** innehåller var för sig inte alla aminosyror. Men genom att äta olika livsmedel från växtriket kan man få i sig sig tillräckligt med livsnödvändiga aminosyror. Bra vegetabilistiska proteinkällor är bönor, linser och andra balyväxter. Produkter som quorn, tofu och sojaprodukter innehåller också mycket protein. I kombination med bröd och andra spannmålsprodukter samt nöttet, frön och vegetabilistiska drycker kan man få i sig de livsnödvändiga aminosyrona.



Exempel på olika proteinkällor.