



LÍF OG HEILSA

Lífstílsþjálfun

Tími 8 - Innkaup og eldamennska

Yfirlit

Í þessum tíma munum við ræða:

- Hvernig gengur með breytingar á mataræði
- Hvar og hvernig má kaupa holla fæðu
- Matseðil og innkaupalista

Góð ráð:

- Hrein og næringarrík fæða, hvar fæst hún
- Hvernig meta má skammtastærðir

Áskoranir vikunnar:

- 5 dagar án goddrykkja
- 5 dagar án sælgætis
- 5 dagar án skyndibitafæðis



Matseðill vikunnar - dæmi

Matseðill vikunnar - dæmi						
	morgun	millimál	hádegi	millimál	kvöld	snarl
Mánudagur	Hafragrautur, jarðarber, kaffi	Rís kaka með hummus	Kjúklingabringa, spínat og tómata-salat, te með sítrónu	epli	Svartbauna burrito með tómötum, osti og salsa sósu. Sódavatn með sítrónu	appelsína
Þriðjudagur	Hreint jógúrt, jarðarber, kaffi	epli	Kalkúnasamlöka með salati og tómötum, súrkál og te með sítrónu	appelsína	Fylltar papríkkur með brúnum hrísgrjónum, salat og sódavatn með sítrónu	Heimabakaðar tortilla flögur með salsa sósu
Miðvikudagur	Hræð egg með grænmeti, heilkornabrauð og kaffi	Sykurlaus ávaxta og hneturbar	Kjúklingasalat og te með sítrónu	Brokkólí með dýfu (úr jógúrti eða sýrðum rjóma)	Kjúklinga og grænmetissúpa, sódavatn með sítrónu	epli
Fimmtudagur	Hafragrautur, jarðarber, kaffi	Hrökkbrauð með sykurlausu hnetusmjöri	Kjúklingasalat og te með sítrónu	epli	Bakaðar svínalundir, gufusoðið brokkólí, heilheitipasta og sódavatn	popp (loftpoppað, kókos eða ólíá)
Föstudagur	Gróft brauð með hnetusmjöri með kaffi	Sellerí með rjómaosti	Kjúklingabringa, spínat og tómata-salat, te með sítrónu	appelsína	Grænmeti og kjúklingur, bökuð kartafla, ávextir og léttmjólk	Heimabakaðar tortilla flögur með salsa sósu
Laugardagur	Hræð egg með grænmeti, heilkornabrauð og kaffi	Sykurlaus ávaxta og hneturbar	Kalkúnasamlöka með salati og tómötum, súrkál og te með sítrónu	Gulrætur með hummus	Grillaður kalkúnaborgari í heilheitibrauði eða vefju, salat og sódavatn	Sykurskertur súkkulaðibúðingur
Sunnudagur	Hreint jógúrt, jarðarber, kaffi	Rís kaka með hnetusmjöri	Grænmetissúpa, flögur og te með sítrónu	epli	Chili með salsa, osti og tómötum. Létt mjólk	popp (loftpoppað, kókos eða ólíá)

Innkaupalistinn

Innkaupalistinn sbr. matseðil á síðustu glæru

- Salat, tómatar, spínat, brokkolí, paprika, gulrætur, selleri
- Kjúklingabringur, egg, kalkúnn, svínalund
- Svartar baunir, heilkornabrauð, heilsusamlegar tortilla flögur (ef ekki heimagerðar)
- Salsasósa, hvítlaukur, efni í hummus eða hollur tilbúinn hummus
- Ostur, jógúrt eða léttur sýrður rjómi, léttmjólk, rjómaostur
- Epli, appelsínur, jarðaber og sítrónur
- Te og sódavatn

Má e.t.v. nota flokkun hér til hægri sem fyrirmynd.

Shopping List

Non-Starchy Veggies <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lettuce<input type="checkbox"/> Tomatoes<input type="checkbox"/> Carrots<input type="checkbox"/> Spinach<input type="checkbox"/> Broccoli<input type="checkbox"/> Peppers<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> 	Protein Foods <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Chicken breasts<input type="checkbox"/> Egg beaters<input type="checkbox"/> Sliced turkey<input type="checkbox"/> Pork loin<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> 	
Grains and Starchy Foods <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Black beans<input type="checkbox"/> 100% whole wheat<input type="checkbox"/> bread<input type="checkbox"/> 100% cornmeal<input type="checkbox"/> tortillas 	Other Items <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Salsa<input type="checkbox"/> Garlic<input type="checkbox"/> Hummus<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> 	
Dairy <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Low-fat<input type="checkbox"/> cheddar<input type="checkbox"/> Skim milk<input type="checkbox"/> Plain nonfat<input type="checkbox"/> yogurt<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>	Fruit <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Oranges<input type="checkbox"/> Apples<input type="checkbox"/> Strawberries<input type="checkbox"/> Lemons<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>	Drinks <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tea<input type="checkbox"/> Sparkling water<input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>



Góð ráð við innkaup

Heilsubúðir eru oft dýrari en hollt hráefni má finna víðar. **Gott er að:**

- Skipuleggja matseðil og innkaupalista fyrir vikuna
- Skoða hvað er til í eldhúsinu
- Eiga til hollan millibita eða snakk
- Elda frá grunni
- Skoða næringarinnihald matvara
- Forðast unna matvöru
- Nýta afslætti og magnkaup
- Fara ekki svangur í búðina
- Halda sig við innkaupalistann

Mikilvægt er að gefa sér nægilegan tíma til undirbúnings og ekki kaupa inn á síðustu stundu.



Góð ráð í eldhúsinu

- Eldaðu og frystu (til að eiga)
- Útbúðu millibita sem þú ætlar að nýta í vikunni
- Notaðu vægan hita og ekki ofelda
- Notaðu afganga af grænmeti í pasta, hrísgrjónarétti eða súpur
- Notaðu gott hráefni
- Notaðu fersk krydd, sítrónu, hvítlauk og minnka salt
- Grillaðu grænmetið til að draga fram bragðið
- O.s.frv.



Þangað til næst!

Byrjum á því að setja upp matseðil fyrir vikuna og skrifa upp innkaupalista í samræmi við hann.

Svara eftirfarandi spurningum í lok vikunnar:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

