

# inspire

SVENSK UTGÅVA 134  
JUNI 2006

Today



## Ät rätt – ät grönsaker!

Ända sedan barnsben får vi höra att vi ska äta upp våra grönsaker. Det brukade vara det snabbaste sättet att få hugga in på den läckra efterrätten! Men nu när vi är vuxna och medvetna om alla sunda val vi bör göra, är tiden verkligen inne att börja äta färska grönsaker för vår egen skull.

Det är viktigt att du varje dag får i dig fem portioner av frukt och grönt som innehåller massor av näringsämnen.

Här våra fem favoritgrönsaker!



# Fem favoritgrönsaker

BROCCOLI



MOROT



PAPRIKA



<b>Kcal</b>	56 (1,5 dl, tillagade)
<b>Kolhydrater</b>	12 g
<b>Protein</b>	4 g
<b>Kostfiber</b>	5,2 g

**Viktigaste näringsämnen:** Ger 44 mg C-vitamin per 100 g (kokta). Innehåller även A-, E- och B-vitaminer, järn, betakaroten och folsyra, magnesium, kalcium, fosfor, kalium och zink.

#### Fakta och praktiska tips

- Broccoli tillhör familjen korsblommiga växter där även grönkål, blomkål, brysselkål och bok choy ingår.
- Ångkoka i sju minuter eller koka i fyra minuter tills den börjar mjukna (om du tillagar den för länge går det nyttiga förlorat). Använd kokvattnet till såser, eller låt det svalna och drick det – det innehåller värdefulla näringsämnen.
- **Förvaring:** Förvaras i kylan i plastpåse.

#### Så här ökar du ditt intag

- Skiva rå broccoli i tunna skivor och använd i sallader, tillsammans med rå, skivad blomkål, morot, paprika, ärtor, tomat och valfri dressing.
- Kokt broccoli smakar extra gott med riven ost eller ostsås.
- Bantarens broccolisoppa: Hacka och stek en lök eller purjolök på svag värme. Ångkoka ett broccolistånd och blanda ner i löken. Tillsätt grönsaksbuljong till önskad konsistens. Värm soppan och servera.
- Skiva broccolin i mindre bitar och doppa tillsammans med morotsstavar och paprikabitar i kryddstarka dippor. Använd i wokade rätter, pajer och suffléer eller testa att göra en soppa med broccoli och blåmögelsest... Jättegott!

<b>Kcal</b>	55 (1,5 dl, tillagade)
<b>Kolhydrater</b>	13 g
<b>Protein</b>	2 g
<b>Kostfiber</b>	4,7 g

**Viktigaste näringsämnen:** En rå morot ger hela dagsbehovet av A-vitamin! Innehåller även E-vitamin, svavel, kalcium, kalium, järn och zink.

#### Fakta och praktiska tips

- Moroten kommer ursprungligen från Afghanistan. Den är tvåårig och tillhör persiljefamiljen.
- Tillagade morötter frigör mer än dubbelt så mycket karoten som råa morötter.
- Morötter är rika på pro-vitamin A (även kallat betakaroten, ett värdefullt antioxiderande näringsämne som ger färgrika frukter och grönsaker deras fina färg).
- Välj små, spåda morötter. Det är bättre att tvätta och skrubba moroten än att skala den, eftersom de flesta näringsämnen finns i eller precis under skalet.

- **Förvaring:** Låt ligga utan förpackning i kylens salladslådor.

#### Så här ökar du ditt intag

- Prova att baka en kaka med morot och ingefära – jättegott!
- Morot är ett bra mellanmål, istället för chips. Skär dem i stavar och mumsa på!
- Skiva och ha till dippor.
- Ha riven morot på smörgåsen ihop med ost.
- Låt koka med potatisen och gör mos – ger både färg och smak.
- Välj små söta morötter och mixa tillsammans med apelsin och ingefära till en smoothie. Du kan också köra morötterna i en råsaffcentrifug och dricka som juice.

<b>Kcal</b>	32 (en mellanstor, tillagad)
<b>Kolhydrater</b>	8 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Kostfiber</b>	2,1 g

**Viktigaste näringsämnen:** Ger 140 mg C-vitamin per 50 g (råa) plus betakaroten, folsyra, kalcium, E- och B-vitamin.

#### Fakta och praktiska tips

- Kommer ursprungligen från Sydamerika.
- Röda och gula paprikor innehåller dubbelt så mycket C-vitamin som gröna!
- Gröna paprikor är egentligen omogna. Svarta paprikor blir gröna när de tillagas, därför passar de bra att ha i sallader.
- Torka paprikor i ugn på svag värme i fyra timmar med skalet vänt uppåt. Lägg i steriliserade burkar och fyll på med olivolja. Håller sig i kylan i sex månader.
- **Förvaring:** Förvara utan förpackning i kylens salladslåda.

#### Så här ökar du ditt intag

- Paprika är ett bra mellanmål som kan ersätta frukt – ät som ett äpple!
- Skär av översta delen, ta ut kärnorna och fyll med ris eller grönsaker. Tillaga i ugn.
- Strö över olivolja och örterkryddor, grilla eller tillaga i ugn.
- Skiva och använd istället för chips till dippor.
- Skiva och lägg ner i favoritsalladen.
- Tärna och använd som pålägg till utflyktsmackorna (passar bra till kallskuret).
- Blandade tärnade paprikabitar är perfekt som pizzafyllning.

## TOMAT



## LÖK



<b>Kcal</b>	26 (en mellanstor, rå)
<b>Kolhydrater</b>	6 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Kostfiber</b>	1,4 g

**Viktigaste näringsämnen:** Innehåller karotenoiden lykopen (tillagade tomater är en bättre lykopenkälla). Innehåller även betakaroten, folsyra, E- och B-vitamin, fosfor, zink och kalium.

### Fakta och praktiska tips

- Kommer från Anderna i Sydamerika. Tomater tillhör, tillsammans med potatis, paprika och aubergine, familjen Solanum.
- Lägg tomaterna i en brun papperspåse om du vill att de ska mogna snabbare.
- Konserverade tomater är en av få grönsaker som behåller delar av sina näringsämnen under konserveringsprocessen.
- Det är lätt att odla egna tomater. Egenodlade tomater smakar bättre och är mer näringsrika... Prova själv!
- **Förvaring:** Förvara utan förpackning i kylens salladslåda..

### Så här ökar du ditt intag

- Tomat är det perfekta näringsrika mellanmålet – ta med dig en förpackning med körsbärstomater till arbetet.
- Skiva och ät varma på frukostmackan.
- Skiva och lägg på smörgåsar, i sallader, gryträtter och wokar.
- Mixa tillsammans med frukt till en smoothie, eller kör i råsaftcentrifug och drick.
- Prova att göra en egen kryddstark tomatsås och chutney (blanda med aprikos – det smakar jättegott).

<b>Kcal</b>	41 (en mellanstor, tillagad)
<b>Kolhydrater</b>	10 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Kostfiber</b>	1,3 g

**Viktigaste näringsämnen:** Innehåller den antiinflammatoriska flavonoiden quercetin samt svavelsammansättningar. Innehåller även C- och A-vitamin, svavel, selen och järn.

### Fakta och praktiska tips

- Tillhör familjen lökväxter där också gräslök, schalottenlök, purjolök och vitlök ingår.
- Lök är ett verksamt naturligt antibiotikum, så om du har ont i halsen kan du prova att tugga på en skiva rå lök!
- Ät färsk persilja när du äter lök, då håller sig andedräkten fräsch!
- Rödlök har det högsta flavonoidinnehållet.
- Flavonoider är näringsämnen som finns tillsammans med C-vitamin i frukt och grönt.
- Lägg en färsk lökskiva på insektsbettet för att få snabb lindring.
- **Förvaring:** Förvara svalt och torrt på en luftig plats.

### Så här ökar du ditt intag

- Skiva två lökar och lägg lager på lager med tunna potatisskivor. Tillaga på låg ugnsvärme. Avsluta med lite ost på toppen!
- Hacka och lägg ner i kastrullen när du kokar ris för att få extra smak (rödlök ger även färg).
- Skär i tunna skivor, droppa över olja och grilla tillsammans med tomater och svamp. Perfekt att ha på det rostade brödet!
- Prova en sallad med smakstark rödlök, apelsin och oliver.
- Prova även löksoppa, ugnsstekt lök, löksås... alternativen är oändliga!

Se till att din dagliga grönsaksranson är så färsk som möjligt!

**Hacka:** Förbered och ät så snart som möjligt när du har hackat färska grönsaker. När syret väl tränger igenom grönsakernas "skyddande lager" påbörjas en oxidationsprocess som leder till att näringsinnehållet sjunker.

**Tillagning:** Nyckelordet är varsamhet! Det bästa är att ångkoka grönsakerna så kort tid som möjligt och med så lite vatten som möjligt. Fasta, knapriga grönsaker är mycket sundare.

**Smakförstärkare:** Se upp med att inte använda för mycket olja eller smör på grönsakerna – använd citronjuice, senap, örter och kryddor för att pigga upp kålen och andra grönsaker som inte smakar så mycket.

Tänk "regnbåge" när du tillagar en måltid. Ju mer färg du har på tallriken, desto sundare är det...

Ta ett kosttillskott av hög kvalitet som innehåller massor av vitaminer och mineraler – Formula 2 Multivitaminkomplex!



**Tycker du att det är svårt att få i dig fem portioner frukt och grönt om dagen?**

Om du behöver kämpa för att få i dig den rekommenderade mängden kan det vara så att kroppen går miste om vitala näringsämnen. Fyll på depåerna varje dag med ett kosttillskott av hög kvalitet, fullt av vitaminer och mineraler – Formula 2 Multivitaminkomplex. #3122



Bilderna på denna sida är exempel – produkterna har olika utseende i olika länder.

## Din livslånga friskvårdsplan börjar I DAG!

Herbalifes exklusiva urval av vetenskapligt avancerade produkter för näring, viktkontroll och kroppsvård backas upp av personlig service och 30 dagars pengarna-tillbaka-garanti. Be om en produktkatalog!

Din oberoende Herbalifedistributör heter:



Issue 134 – Insert  
Swedish  
#6361-SW-34