

# inspire

SVENSK UTGÅVA 133  
MAJ 2006

Today



Kraften i fem-om-dagen...

För ett sundare liv...

Mer **ÄR** bättre!

Bli **PIGGARE** med **FEM!**

Fem-om-dagen är huvudregeln,  
men vet du vilken frukt som  
är näringsrikast, allsidigast  
och hälsosammast?

Svaret finns på nästa sida...



# De fem bästa frukterna

ÄPPLE



BANAN



JORDGUBBAR



<b>Kcal</b>	80 (ett medelstort, färskt)
<b>Kolhydrater</b>	21 g
<b>Protein</b>	0,3 g
<b>Fibrer</b>	3,7 g
<b>Viktiga näringsämnen</b>	Flavonoiden quercetin – med välkänt antiinflammatoriska egenskaper – betakaroten, folsyra, kalcium, magnesium, kalium och svavel.

#### Fakta och användbara tips

- Visste du att det finns fler än 7 000 äppelsorter i världen?
- Skölj före användning för att avlägsna eventuella kemikalier .
- Mest näringsrikt när det äts färskt, med skal, där de flesta fibrerna finns.
- Vid användning i sallader, stänkt lite citron över. Det förhindrar att äpplet blir brunt.
- Mogna, färska äpplen verkar laxerande, medan omogna, kokta äpplen kan hjälpa till att motverka diarré.
- **Förvaring:** I kylskåp i plastpåse med lufthål.

#### Så här gör du för att öka intaget

- Hacka och tillsätt i frukostflingor/-gröt, fruktsallad och andra läckra sallader. Smakar jättegott som kompott eller bakade, liksom i bakverk och pajer. Prova att servera äpplemos till fläskkött, eller ät en äpple- och ostmacka.
- Äpple underlättar spjälkningen av för mycket protein och mäktig, fet mat.
- Tillsätt skivat äpple när du tillagar röd- eller vitkål för att hjälpa till att minska gasbildning.
- En fruktsmoothie om dagen håller doktorn borta... speciellt om den innehåller ett äpple!

<b>Kcal</b>	105 (en medelstor, färsk)
<b>Kolhydrater</b>	28 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Fibrer</b>	2,8 g
<b>Viktiga näringsämnen</b>	Kalium, kalcium, magnesium, svavel, vitaminerna C, B3 och B6, betakaroten, folsyra, zink och järn.

#### Fakta och användbara tips

- Bananen kommer ursprungligen från Sydostasien och fördes till Afrika av arabiska köpmän.
- Är välgörande för magtarmkanalen och normaliserar funktionen.
- Den optimala snabbmaten – skala och ät! Ett näringsrikt, bärbart mellanmål i egen förpackning.
- Gröna bananer (pisang) är ett baslivsmedel i Afrika, Indien och Sydamerika, där de kokas, steks eller bakas och äts som potatis.
- **Förvaring:** Opaketerade i rumstemperatur på en sval och luftig plats.

#### Så här gör du för att öka intaget

- Prova en näringsrik macka med mosade bananer.
- Skiva och tillsätt i frukostflingor/-gröt, fruktsallad och andra läckra sallader.
- Jättegoda bakade i folie och som ingrediens i kakor och bröd.
- Tillsätt i din fruktsmoothie för att ge den en tjockare konsistens.
- Prova kycklingfiléer fyllda med banan och bacon – supergott!
- Ta med en banan till gymmet. De är perfekta att fylla på depåerna med efter ett tufft träningspass.

<b>Kcal</b>	43 (2,5 dl, färska)
<b>Kolhydrater</b>	10 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Fibrer</b>	3,3 g
<b>Viktiga näringsämnen</b>	C-vitamin, folsyra, betakaroten, ellagsyra – en kraftfull antioxidant – kalcium, magnesium, kalium, fosfor och svavel.

#### Fakta och användbara tips

- Experter på medicinalväxter anser att jordgubbar är välgörande för levern.
- Skölj före användning för att avlägsna eventuella kemikalier. Välj helst ekologiskt odlade bär och ät dem när de är i säsong, eftersom jordgubbar brukar absorbera mer kemikalier än andra frukter. Bäst är att odla sina egna!
- Självplocka jordgubbar och frys in.
- Ger sallader en färgsprakande touche.
- **Förvaring:** Täck och förvara i kylskåpets grönsaksfack.

#### Så här gör du för att öka intaget

- Tillsätt i frukostflingor/-gröt, smoothies, förrätter och fruktsallader.
- Ta med en ask till jobbet för ett perfekt eftermiddagsmellanmål utan strul.
- Jättegott som pajfyllning och som ingrediens i bröd.
- Gör din egen frysta sylt – mosa färska jordgubbar och frys in i små plastburkar, ta ut två timmar före användning – perfekt till glass.
- Ungarna älskar att få med sig jordgubbar till skolan!



<b>Kcal</b>	40 (en medelstor)
<b>Kolhydrater</b>	12 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Fibrer</b>	2,6 g

**Viktiga näringsämnen** Kiwi innehåller mer C-vitamin än apelsiner, lika mycket E-vitamin som avokado och dessutom innehåller de betakaroten, kalcium, magnesium, fosfor, kalium, svavel och lutein – en kraftfull antioxidant känd för sin förmåga att skydda mot förändringar i gula fläcken.

#### Fakta och användbara tips

- Kiwin har sitt ursprung i Kina och kallas även kinesiska krusbär.
- Kiwi innehåller ett enzym som gör frukten lättsmält – prova att möra kött med en marinad av mosad kiwi.
- Skala frukten med en potatisskalare.
- **Förvaring:** Opaketerade i kylskåpets grönsaksfack. Lägg dem i en försluten plastpåse tillsammans med ett äpple, ett päron eller en banan om du vill att de ska mogna snabbt.

#### Så här gör du för att öka intaget

- Skiva och tillsätt i frukostflingor/-gröt, smoothies och fruktsallader.
- Fryst kiwisylt – mosa och frys in (som jordgubbarna ovan).
- Behändigt, transportabelt mellanmål. Dela på mitten och ät med sked (som en avokado).
- Tunt skivad kiwi är vacker som garnering i sallader.

<b>Kcal</b>	62 (en stor, färsk)
<b>Kolhydrater</b>	15 g
<b>Protein</b>	1 g
<b>Fibrer</b>	3,1 g

**Viktiga ingredienser** En apelsin innehåller 70 mg C-vitamin – mer än dagsbehovet. Den innehåller även hesperidin, en antiinflammatorisk antioxidant som är ännu kraftfullare än C-vitamin och som har visat sig kunna sänka kolesterolvärdet.

#### Fakta och användbara tips

- Apelsinen härstammar från Kina och fördes till Spanien av arabiska köpmän.
- Välj apelsiner som känns tunga för sin storlek.
- Apelsiner stimulerar matsmältningen och är kända för att hjälpa till att bota förstoppning.
- Rivet apelsinskal (tvätta först noga för att avlägsna kemikalier och vax) är vackert som garnering av sallader och kött.
- **Förvaring:** Opaketerade i kylskåp.

#### Så här gör du för att öka intaget

- Hacka och tillsätt i frukostflingor/-gröt eller fruktsallader.
- Gör egen färskpressad apelsinjuice – mixa hellre än att pressa för att bevara fiberinnehållet och drick direkt för att få mesta möjliga näring. För att spara tid, gör mycket och frys in överskottet.
- Gör din egen marmelad och apelsinjuice.
- Använd apelsin som fyllning i kyckling eller anka för att göra dem saftiga.

## Recept på smoothies:

### Apple Surprise

1/2 tsk malen kanel	
1 äpple	80 kcal
1 medelstor banan	105 kcal
2 mogna fikon	70 kcal

### Blue Banana

1 medelstor banan	105 kcal
2,5 dl blåbär	70 kcal
3 urkärnade dadlar	60 kcal

### Strawberry Sunset

2,5 dl jordgubbar	43 kcal
2 mogna persikor	100 kcal
1 medelstor mango	135 kcal

### Kiwi Cup

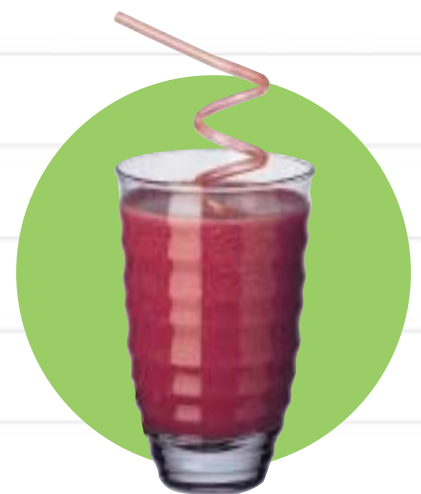
2 skalade kiwifrukt	72 kcal
1 skalad lime	9 kcal
2,5 dl gröna, kärnfria druvor	56 kcal

### Exotic Orange

2 skalade mandariner	90 kcal
1 skiva ananas (110 g)	42 kcal
3 mogna aprikoser	70 kcal

Fyll på dina smoothies med vatten, mjölk eller yoghurt efter eget val:

1,5 dl naturell yoghurt	120 kcal
2,5 dl mellanmjölk	125 kcal





### Får du tillräckligt med fibrer?

Fem portioner frukt och grönt dagligen, plus 6-11 portioner spannmål och flingor, förser kroppen med 25-35 g kostfibrer vilket rekommenderas av näringsexperter. Fibrer är viktiga för en sund matsmältningen, så fyll på med vårt unika kosttillskott Fiber- och örtabletter och hjälp kroppen på traven. #3114

### Bättra på med ett äkta näringsmässigt "säkerhetsnät"

Var säker på att få ut mesta möjlig av frukten, grönsakerna och kosttillskotten du äter genom att ta Nutrition Active varje dag. Det hjälper till att optimera upptaget och tillgodogörande av näringen. #0104



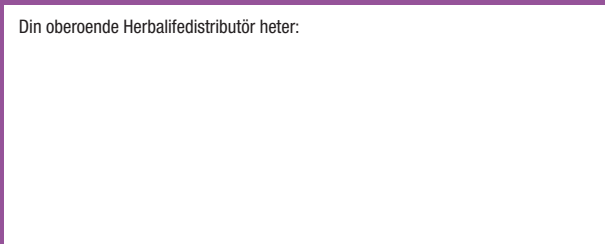
Missa inte våra bästa grönsaker i **inspirera** nästa månad!

Bilderna 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:



Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening



Issue 133 – Insert  
Swedish  
#6361-SW-33