

S M A R T E
M A T *Bytter*



**FOR Å
SPARE
TUSENVIS
AV KCL**

@Helsefysio

DEN *Eller* DEN



Creme
Fraiche

1005 kcl pr beger

198 kcl pr beger

Mager
kesam

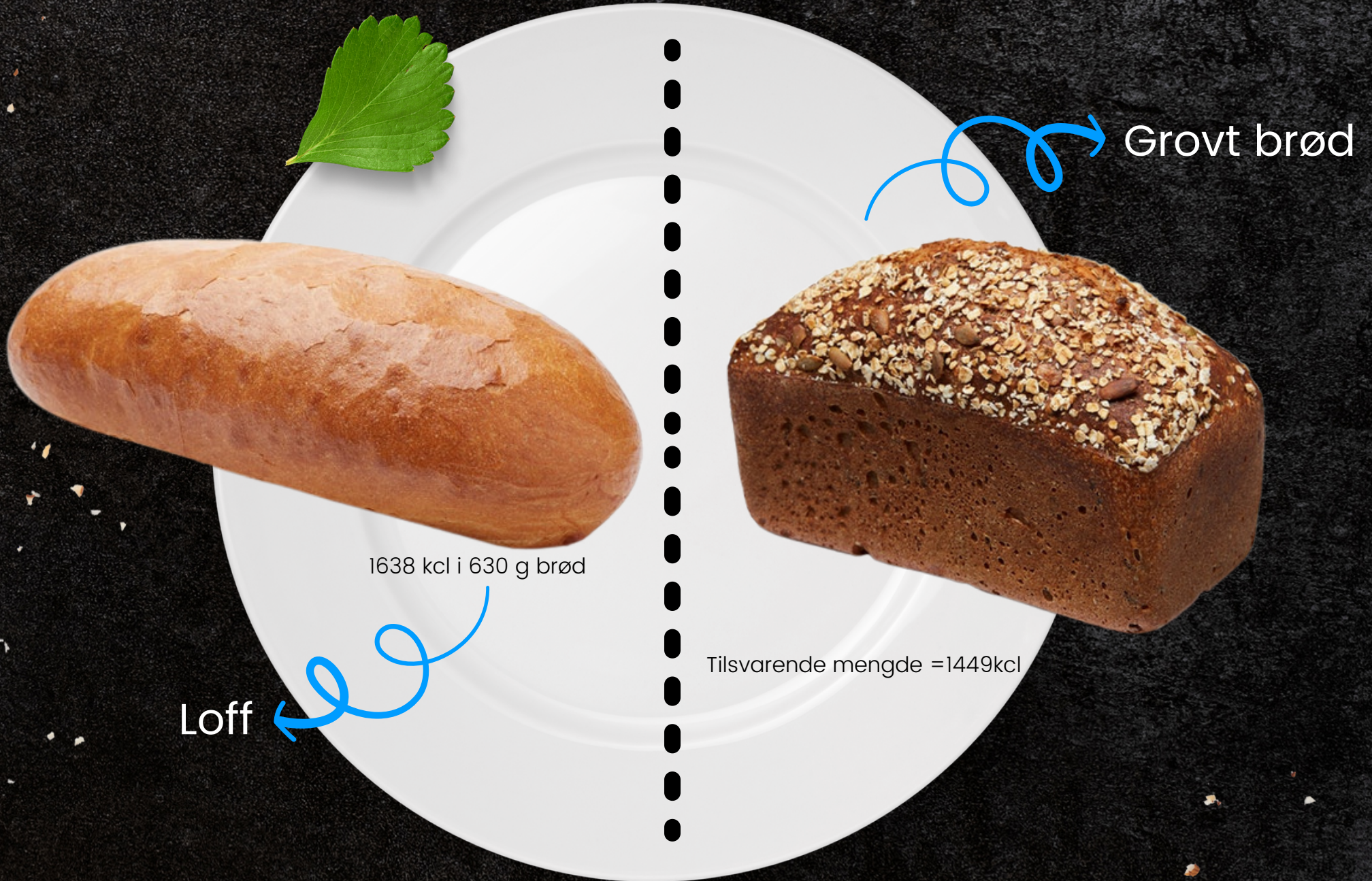
Gjør du dette byttet og spiser en boks i uken, vil du på et år spare 41 964 kcl. Det tilsvarer ca 6 kg ren fettmasse som du kan gå ned på et år.

DEN *Eller* DEN



Gjør du dette byttet og spiser en tube i mnd sparer du 5952 kcl og nesten en kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN



Omtrent samme kaloriinnhold, men grovbrødet inneholder mye mer fiber og holder deg mett lengre. Gjør du dette byttet og spiser et brød i uken sparer du 9828 kcl og over en kg fett på et år. Og du er sannsynligvis mye mindre sulten etter samme mengde, derav spiser du mindre rett etter brødmåltidet også.

DEN *Eller* DEN

Grønnsakspasta



3590 kcl pr pakke (1kg)

Vanlig
pasta



Tilsvarende mengde = 2850 kcl

Her sparer du 14 800 kcl om du spiser 20 pakker i året og grønnsakspastaen inneholder mer fiber og holder deg mett lengre + du får i deg mer grønnsaker.

DEN *Eller* DEN



Sukkerfri is



1110 kcl pr boks (0,5 L)



Tilsvarende mengde = 320 kcl

Vanlig is

Dream-isen inneholder under en tredjedel av kaloriene i forhold til den vanlige isen. Gjør du dette byttet og spiser en boks i uken sparer du 41 080 kcl og nesten seks kg fett på et år. Dream isen er også dyrere, og det gjør kanskje at du begrenser inntaket ytterligere.

DEN *Eller* DEN



367,5 kcl pr flaske (0,75 L)



1 kg bær



Alt dette, 325 kcl.

Smoothie

Omtrent samme kaloriinnhold, men mye mer mettende, mer fiber og mye mindre sukker med bærene. Gjør du dette byttet sparer du ikke så mange kalorier på denne mengden, men du hadde sannsynligvis vært langt mer fornøyd etter alle disse bærene, mettere og valget hadde vært mye bedre for deg.

DEN *Eller* DEN

Liten sjokolade



1100 kcl i 200 gram



330 kcl i 60 gram sjokolade

Stor
sjokolade

Her er det like mange kalorier i sjokoladene, men om du kjøper en liten sjokolade i stedet for en stor, er sannsynligheten mindre for at du spiser mye. Gjør du dette byttet og spiser sjokolade en gang i uken sparer du 40 040 kcl og nesten seks kg fett på et år. Sannsynligvis blir du godt fornøyd med 60 g sjokolade også :)

DEN *Eller* DEN



Minst 400 kcl

Peppermynthe
White
Chocolate
Mocha



Tilsvarende mengde = 0 kcl

Svart kaffe

Masse sukker og krem til venstre, kun sort kaffe med masse antioksidanter til høyre. Gjør du dette byttet og tar en slik kaffe i uken så sparer du (ganske mye penger) og over 62 000 kcl og nesten NI (!) kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN



1755 kcl (0,5 kg)

Ost



Tilsvarende mengde = 1340, k

Lettere ost

Litt mindre kalorier og mindre mettett fett (slik vi bør unngå). Gjør du dette byttet og spiser en ost i uken sparer du 21 580 kcl og tre kg fett på et år.

DEN Eller DEN



461 kcl pr 100 gram



105 kcl pr 100 gram

Chorizo

Kalkunfilet

Færre kalorier og langt mindre av det "farlige" fett. Gjør du dette byttet og spiser to pakker pålegg i uken sparer du 37 024 kcl og over fem kg fett på et år, og du gjør hjerte og blodkar en stor tjeneste

DEN *Eller* DEN



733 kcl pr 100 gram

Setersmør



Plantemargarin

Tilsvarende mengde = 360kcl

**Spiser du flere skiver med smør pr dag,
kan du spare ca 75 kalorier pr skive (og
mer om du bruker mye smør på skivene)
her.**

DEN *Eller* DEN



124 kcl i et lite glass

Tilsvarende mengde = 66 kcl

Helmelk

Skummet melk

Færre kalorier. Gjør du dette byttet og drikker to små glass om dagen i et år, sparer du 42 340 kcl og seks kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN



352 kcl pr 100 gram



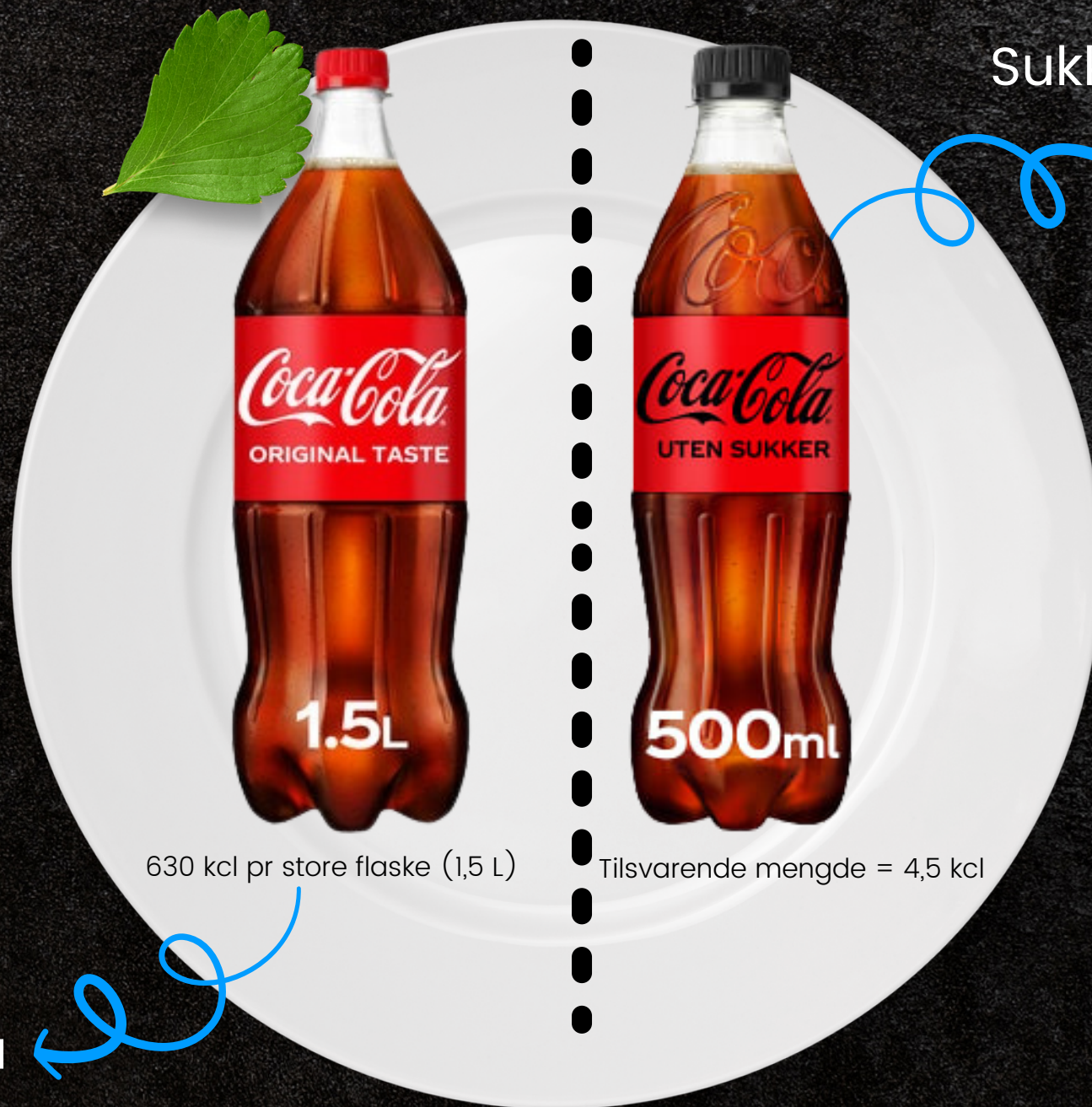
Tilsvarende mengde = 191 kcl

Spekeskinke Lett

Skogsbacon

Færre kalorier og mindre mettet fett. Gjør du dette byttet og spiser en pakke i uken sparer du 8372 kcl og over en kg fett på et år. Og ja, det er også veldig godt ;)

DEN *Eller* DEN



Sukkerfri Cola

1.5L

500ml

630 kcl pr store flaske (1,5 L)

Tilsvarende mengde = 4,5 kcl

Vanlig Cola

Mange færre kalorier og 159 gram sukker mindre i en stor flaske! Gjør du dette byttet og drikker to store flasker pr uke sparer du over 65 000 kcl og nesten 10 kg fett på et år (og 16,53 KG sukker!).

DEN *Eller* DEN



749 kcl pr 400 g



Tilsvarende mengde = 374 kcl

Havregrøt

Rømmegrøt

Færre kalorier og mindre fett Gjør du dette byttet og spiser denne middagen 20 ganger i året, sparer du 7500 kcl og over en kg fett på et år. Om du vanligvis bruker ekstra sukker og en stor klatt smør er det enda mer å spare.

DEN *Eller* DEN



Ostepølse
m / bacon **49,-**

267.7 kcl pr 100 gram

Ostepølse
med
bacon



Wienerpølse Go'
kg mager

Tilsvarende mengde = 146 kcl

Færre kalorier og mindre mettet fett. Gjør du dette byttet og spiser en pølse i uken, sparer du 6328 kcl og nesten en kg fett på et år.

DEN Eller DEN



Karbonadedeigen inneholder mindre fett og litt mer proteiner, samt færre kalorier. Gjør du dette byttet og spiser en pakke i uken, sparer du 16 016 kcl og over to kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN



Færre kalorier. Gjør du dette byttet og drikker 3 pils i uken, sparer du 11 232 kcal og 1,6 kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN

Indrefilet storfe



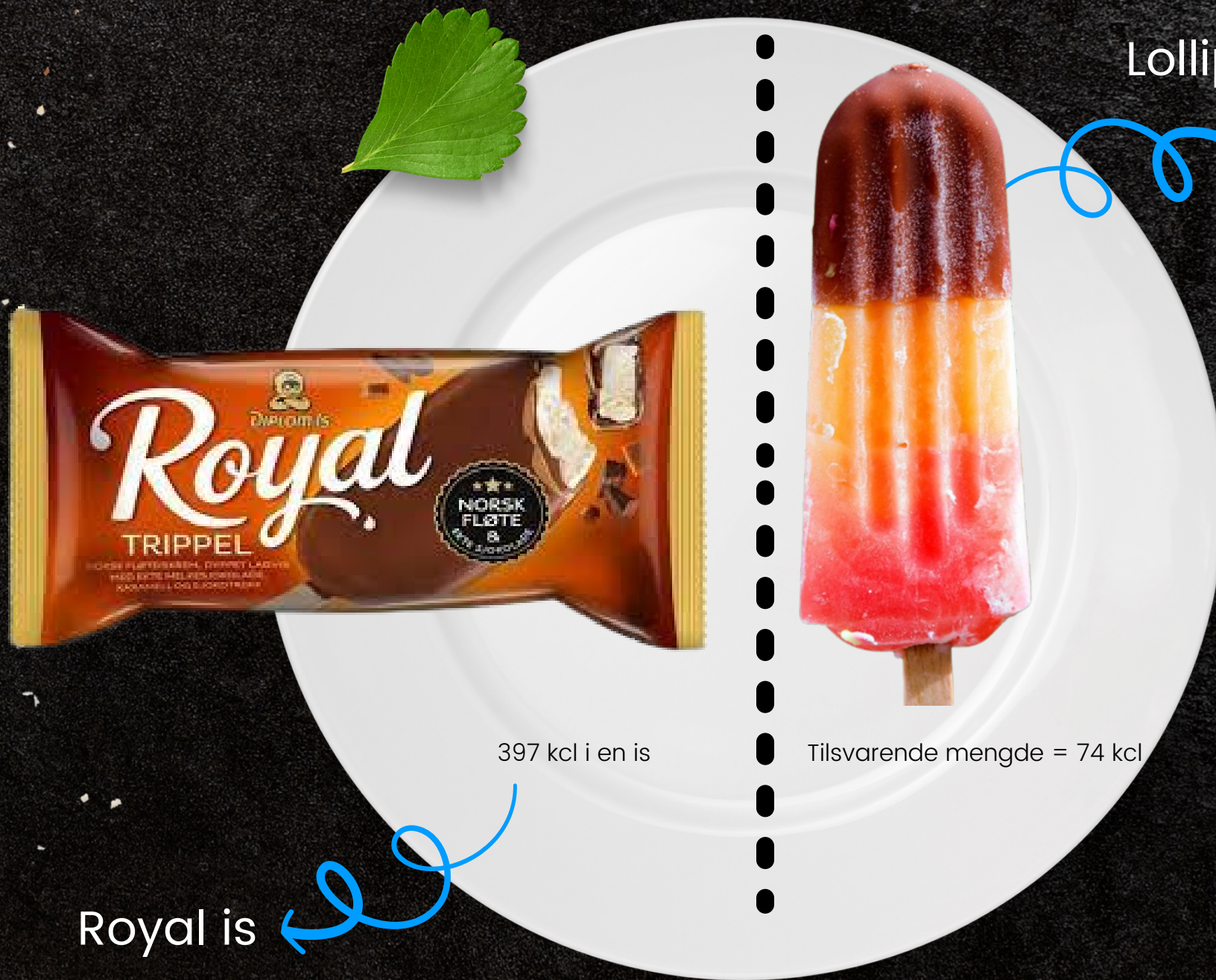
280 kcl pr biff (200g)

Tilsvarende mengde = 236

Entrecote
storfe

Mindre fett og færre kalorier. Gjør du dette byttet og spiser to biffer i uken, sparer du 4784 kcl og over 0,5 kg fett på et år.

DEN *Eller* DEN




Lollipop is

397 kcl i en is

Tilsvarende mengde = 74 kcl

Royal is

Færre kalorier. Gjør du dette byttet og spiser 30 is i året, sparer du 9690 kcl og ca 1,4 kg fett på et år. Er du virkelig en is-elsker vil det være enda større forskjell!



Det er ikke nødvendig å alltid gjøre disse byttene selvsagt, men det er lurt å være litt bevisst på hva du får i deg. Uansett om du ønsker å gå opp, beholde vekten eller å gå ned i vekt.

Ønsker du å gå opp i vekt, er dette også en fin guide til å gjøre den endringen.



Alt med måte, er en fin regel uansett.

Tre hovedregler å spise etter for å få det best mulig med artrose:

(Det virker enkelt, men det fungerer)

- Halve tallerkenen skal enten være dekket av grønnsaker, frukt eller bær (til hvert måltid!)
- Ved hvert måltid, ha en sunn fettkilde (f.eks avokado, nøtter, fet fisk, olivenolje, fiskepålegg), proteiner (mager kjøtt/fugl/fisk, egg, bønner/linser, tofu) og langsomme karbohydrater (potet, søtpotet, brun ris, fullkornspasta, grovt brød).
- Når du først skal kose deg, legg frem det du har tenkt til å spise i en skål, på denne måten har du på forhånd bestemt hvor mye du skal spise, og du kan kose deg med god samvittighet. Hvor ofte har det ikke skjedd at du bare skulle ha en bit med sjokolade, og plutselig var det tomt? :P Det har i hvertfall skjedd meg noen ganger.

Lykke til, dette fikser du! :)