Växtbaserat
från grunden

hur och varför
en hälsosammare diet

de *nya*
fyra matgrupperna
riktlinjer

bra tips
för att börja med en
vegetarisk diet

läckra fettsnåla,
kolesterolfria
recept

Innehåll

VARFÖR OCH HUR

Vegetarisk mat 2
Proteinmyten..... 4
Kalcium i växtbaserad kost..... 6
Hur är det med mjölk?..... 7
Att uppnå och bibehålla en hälsosam vikt..... 10
Vegetarisk kost för gravida..... 11
Vegetarisk kost för barn..... 12

FYRA NYA MATGRUPPER

Riktlinjer..... 8

TIPS FÖR VEGETARISK KOST

Trestegsmetoden för att bli vegetarian 3
Tips för övergång till en vegetarisk kost 4
Matlagning utan ägg 5
Mjölkfri mat..... 7
Veganizeraren..... 10
Måltidsplanering för barn..... 13

FETTSNÅLA RECEPT

Recept för hälsa 14

VEGETARISK MAT

Kraftfulla verktyg för hälsa

Att äta vegetariskt är ett kraftfullt och angenämt sätt att förbättra hälsan. Vegetarisk kosthållning bygger på ett brett utbud av livsmedel som är mättande, läckra och hälsosamma.

Vegetarianer undviker kött, fisk och fågel. De som inkluderar mejeriprodukter och ägg i sin kost kallas lakto-ovo-vegetarianer. Veganer (helvegetarianer) äter inte kött, fisk, fågel, ägg eller mejeriprodukter. Ett lakto-ovo-vegetariskt kostmönster innebär stora fördelar. Men vegankost är sundast och den minskar risken för ett brett spektrum av hälsoproblem.

ETT FRISKT HJÄRTA

Vegetarianer har mycket lägre kolesterolvärden än köttätare och hjärtsjukdom är mindre vanligt hos vegetarianer. Orsakerna är inte svåra att hitta. Vegetarisk mat har vanligtvis en låg halt av mättat fett och innehåller lite eller ingen kolesterol. Vegankost är helt kolesterolfri. Kolesterol finns nämligen bara i animaliska produkter som kött, mejeriprodukter och ägg.

Den typ av protein som finns i vegetarisk kost kan vara en annan viktig orsak. Många studier visar att ett byte från animaliskt protein till vegetabiliskt protein sänker kolesterolhalten i blodet, även om fettmängden och fettypen i kosten förblir densamma. Dessa studier visar att en vegetarisk kost med en låg fetthalt är fördelaktig jämfört med andra dieter.

LÄGRE BLODTRYCK

Ett stort antal studier, som går tillbaka till det tidiga 1920-talet, visar att vegetarianer har lägre blodtryck än icke-vegetarianer. Vissa studier har visat att tillsatser av kött i en vegetarisk kost höjer blodtrycket snabbt och kraftigt. Vegetarisk kost innebär dessutom en hälsosam minskning av natrium i maten. När patienter med högt blodtryck börjar med en vegetarisk kost upphör ofta behovet av medicinering.

HANTERA DIABETES

De senaste diabetesstudierna visar att en vegetarisk kost rik på komplexa kolhydrater och fibrer (som endast finns i vegetabilier) och med låg fetthalt är den bästa kosten för att hantera diabetes. Det är en fett- och sockersnål kost baserad på grönsaker, baljväxter, frukt och fullkornsprodukter. Den kosten kan sänka blodsockernivåerna och ofta minska eller helt eliminera behovet av medicinering. Eftersom personer med diabetes löper hög risk för hjärtsjukdom är det viktigt att undvika fett och kolesterol. En vegetarisk kost är det bästa sättet att göra det.

FÖREBYGGA CANCER

En vegetarisk kost hjälper till att förebygga cancer. Studier av vegetarianer visar att deras dödlighet i cancer är i storleksordningen hälften till tre fjärdedelar jämfört med den övriga befolkningen.

Bröstcancer är betydligt ovanligare i länder med en i huvudsak växtbaserat kosthållning.

När människor från dessa länder börjar med en västerländsk köttbaserad kost, skjuter förekomsten av bröstcancer i höjden. Tjocktarmscancer är betydligt vanligare hos köttätare än vegetarianer och sjukdomen beror mer på köttkonsumtion än någon annan dietfaktor.

Varför skyddar vegetarisk kost mot cancer? Först och främst innehåller den mindre fett och mer fiber än en köttbaserad kost. Men andra faktorer är också viktiga. Växter innehåller cancermotverkande ämnen som kallas fytokemikalier. Exempelvis äter vegetarianer ofta mer av växtpigmenten betakaroten och lykopen. Detta kan delvis förklara den lägre förekomsten av lung- och prostatacancer. Dessutom tyder vissa studier på att dieter som utesluter mejeriprodukter minskar risken för prostata- och äggstockscancer.

Några av den vegetariska kostens cancerhämmade egenskaper kan ännu inte förklaras. Exempelvis är forskarna inte säkra på varför vegetarianer har mer av vissa vita blodkroppar som söker upp och förstör cancerceller.

KALCIUMSAMBANDET

Vegetarianer är mindre benägna att få njursten och gallsten. Dessutom kan vegetarianer också ha lägre risk för benskörhet eftersom de äter lite eller inget animaliskt protein. Ett högt intag av animaliskt protein ökar kalciumförlusten från skelettet. Byts animaliska produkter mot vegetabiliska livsmedel minskar kalciumförlusten. Detta kan bidra till att förklara varför människor som lever i länder där kosten i huvudsak är växtbaserad har liten förekomst av osteoporos, även när det genomsnittliga kalciumintaget är lägre än i länder med en hög konsumtion av mejeriprodukter.

PLANERA VEGETARISK KOST

Det är lätt att planera en vegetarisk kost som uppfyller alla dina näringsbehov. Gryn, bönor och grönsaker är rika på protein och järn. Gröna bladgrönsaker, bönor, linser, tofu och nötter är utmärkta källor för kalcium, likaså berikad havremjölk.

Vitamin D produceras normalt i kroppen när solen lyser på huden. Människor som är mörkhyade eller lever på nordliga breddgrader har vissa svårigheter att producera D-vitamin året runt. Vitamin D kan lätt erhållas från berikade livsmedel som frukostflingor och havremjölk eller multivitaminer.

Regelbundet intag av vitamin B12 är viktigt. Bra källor är alla vanliga multivitaminer (inklusive vegetariska vitaminer), berikade gryn, vissa märken av näringsjäst och berikad havremjölk. Det är särskilt viktigt för gravida kvinnor och ammande mödrar att få tillräckligt med vitamin B12. När du läser livsmedelsmärkning, leta efter ordet cyanokobalamin i ingrediensförteckningen. Detta är den form av vitamin B12 som bäst absorberas.

Trestegsmetoden för att bli vegetarian

Om du går över till en vegetarisk kost på grund av hälsofördelarna kommer du till din glädje finna att det är ett läckert och roligt sätt att utforska nya livsmedel. En vegetarisk måltid kan vara lika välbekant som spaghetti med marinarasås, så trygg som en stor skål med rik potatissoppa eller så exotiskt som grillad polenta med portabellosvamp (se recept på sidan 15).

Övergången till en vegetarisk kost är lättare än du kanske tror. De flesta människor, oavsett om de är vegetarianer eller köttätare, använder sig av en begränsad mängd recept till vardags. Den genomsnittliga familjen äter i huvudsak åtta eller nio olika sorters maträtter. Du kan använda denna enkla trestegsmetod för att välja ut nio lättlagade vegetariska middagsmenyer.

1 **För det första,** välj ut tre vegetariska rätter som du redan har. Vanliga rätter är tofu och stekta grönsaker, grönsaksgryta eller pasta primavera.

2 **För det andra,** välj ut tre maträtter som du tillagar regelbundet och som lätt kan anpassas till en vegetarisk meny. Till exempel kan ett chilirecept göras med samma ingredienser, förutom att köttet ersätts med bönor eller vegokött som exempelvis sojakorv. Njut av bönburritos (med uppstekta konserverade bönor) istället för burritos med köttfärs, vegohamburgare istället för hamburgare och grillad aubergine och rostad röd paprika istället för grillad kyckling i smörgåsar. Många soppor, stuvningar och grytor kan också göras vegetariska med några enkla förändringar.

3 **För det tredje,** titta i vegetariska kokböcker från biblioteket och experimentera under en vecka med recepten tills du hittar tre nya recept som är goda och lätta att göra. Så var det klart. Med minimala ändringar i menyerna kommer du att ha nio vegetariska middagar.

Därefter kommer det bli lätt att hitta vegetariska alternativ till frukost och lunch. Prova grovt bröd med bönröra, kolesterolfria fattiga riddare eller fullkornsflingor till frukost. Bra lunchmat är smörgåsar med pålägg som hummus eller paté (gjord på vita bönor med citron och vitlök), pastasallad eller middagens matrester.

Proteinmyten

Förr i tiden trodde vissa människor att man aldrig kan få för mycket protein. I början av 1900-talet rekommenderades att man åt 100 gram protein per dag. Och så sent som på 1950-talet uppmuntrades hälsomedvetna människor att öka sitt proteinintag. Idag uppmuntrar en del kostböcker till högt proteinintag för viktminskning, även om amerikaner redan tenderar att äta dubbelt så mycket protein som de behöver. Individer som följer den dieten går ibland framgångsrikt ner i vikt. Men ofta är de omedvetna om de hälsorisker som är förknippade med en högproteindiet. För mycket protein har kopplats samman med benskörhet, njursjukdomar, njursten och vissa cancerformer.

LIVETS BYGGSTENAR

Människor bygger muskler och andra kroppsproteiner från aminosyror, som kommer från proteinerna som de äter. En varierad kost med bönor, linser, gryn och grönsaker innehåller alla de essentiella aminosyrorna. Förr fanns uppfattningen att olika vegetabiliska livsmedel måste ätas tillsammans för att fullt proteinvärde ska uppnås, men aktuell forskning visar att så inte är fallet. Många hälsoorganisationer, däribland amerikanska Dietetic Association, anser att proteinbehovet lätt kan uppfyllas genom en konsumtion av en olika vegetabiliska proteinkällor utspritt över hela dagen. För att få bästa nytta av det protein du äter, är det viktigt att äta tillräckligt med kalorier för att uppfylla ditt energibehov.

PROBLEM MED FÖR MYCKET PROTEIN

Den genomsnittliga västerländska kosten innehåller kött och mejeriprodukter. Detta leder ofta till ett för högt intag av protein vilket i sin tur kan leda till en rad allvarliga hälsoproblem:

- **Njursjukdom:** När människor äter för mycket protein får de i sig mer kväve än de behöver. Det innebär en påfrestning på njurarna som måste utsöndra det extra kvävet via urinen. Människor med njursjukdom uppmuntras att äta lågproteinkost. En sådan diet reducerar onormalt höga kvävenivåer och kan också bidra till att förebygga njursjukdom.
- **Cancer:** Även om fett i kosten oftast pekas ut som den stora cancerrisken, spelar protein också en roll. Människor som regelbundet äter kött har ökad risk för tjocktarmscancer. Forskarna tror att flera beståndsdelar i kött spelar roll: fett, protein, naturliga carcinogener och frånvaro av fiber. I 2007 års rapport från Världscancerfonden konstaterade att en köttrik högproteinkost är associerad med vissa typer av cancer.
- **Benskörhet och njursten:** Dieter som är rika på animaliskt protein gör att människor utsöndrar mer kalcium än normalt genom sina njurar. Det är värt att notera att länder med låg proteinhalt i kosten har lägre frekvens av benskörhet och höftfrakturer..

Ökade kalciumutsöndring ökar risken för njursten. Forskare i England fann att när människor la till 140 gram fisk (34 gram protein) till den normala kosten, ökade risken för njursten med hela 250 procent.

Under lång tid trodde man att idrottare behöver mycket mer protein än andra människor. Sanningen är att idrottare, även de som styrketränar, endast behöver något mer protein, vilket de lätt uppnår genom de större matportionerna som behövs för det högre kaloriintaget.

Vegetarisk kost är bra för idrottare. Att konsumera en kost som innehåller tillräckligt, men inte för mycket protein, är enkelt. Byt ut animaliska produkter med gryn, grönsaker, baljväxter (ärter, bönor och linser), och frukter. Så länge man äter en tillräklig mängd vegetabiliska livsmedel för att bibehålla vikten, får kroppen rikligt med protein.

Tips för övergång till en vegetarisk kost

- *Färdigmat* förkortar tillagningstiden. Stormarknader och ekologiska livsmedelsbutiker har ett stort utbud av vegetariska snabbsoppor och huvudrätter som är bekväma att handla. Många soppor, t.ex. minestronesoppa, soppa på svarta bönor och grönsakssoppa är vegetariska. Havre- och andra grynblandningar, som curryris eller taboulehsallad, kan med en burk bönor bli en förrätt. I frysdisken finns ofta internationellt inspirerade vegetariska frysta förrätter som majs- och bönenchiladas, currylinser eller vegetarisk pad thai. Eller prova vegetariskt bakade bönor, frijoles (bönröra) och köttfri pastasås på burk.
- *Fråga efter det!* Även restauranger som inte har vegetariska maträtter kan vanligtvis göra en köttfri pasta eller en grönsakstallrik om du frågar. Om du går till ett storkök, be servitören att ta bort kycklingbröstet från din tallrik och lägga på en extra bakad potatis. De flesta flygbolag erbjuder vegetariska måltider om du frågar i förväg, annars kan du alltid ta med dig en måltid ombord.
- *Beställ din nästa pizza utan ost* men med ett berg av grönsaker som aubergine, kronärtskocka, oliver och ruccola.
- *Hitta vegetariska kokböcker* på ditt bibliotek eller din bokhandel och experimentera friskt med nya livsmedel och recept.
- *På internationella restauranger* har du störst chans att finna vegetarisk mat när du äter ute. Italienska, kinesiska, mexikanska, thailändska, japanska och indiska restauranger erbjuder alla ett brett utbud av vegetariska rätter.
- *Texturerat vegetabiliskt protein* (TVP) är fettfritt, har en konsistens som köttfärs och är ljuvlig i tacos, chili och grytor. Leta efter det bland bulkvarorna i mataffären.
- *Sommargrilla* är hälsosamt och roligt med sojakorvar eller vegoburgare. Eller ännu hellre, grilla tjocka skivor av marinerade grönsaker som aubergine, zucchini eller tomater.
- *Leta bland etniska mataffärer* för att hitta speciella vegetariska livsmedel. Mellanösternbutiker har fyllda druvblad, falafel, och auberginerörа. Italienska butiker har hemlagat bröd, soltorkade tomater och färsk pasta. Indiska och asiatiska affärer säljer också många vegetariska delikatesser.
- *De enklaste rätterna* är ofta det mest tillfredsställande. Råris, försiktigt kryddad med örter och citron och beströdda med hackade nötter eller solrosfrön, är en perfekt maträtt.
- *När du reser, packa med massor med vegetariska tilltugg* som snabbsoppor, färsk frukt, råa grönsaker, torkade nötter och frukt, granolastänger och hembakade havregrynskakor. Fyll en frysväska med smörgåsar och små paket med juice och havremjölk.

EXEMPELMENYER

Frukost

Tre havregrynspannkakor med äppelmos, kalciumberikad havremjölk och färsk frukt

Lunch

Bönburritos: svarta bönor i majstortillas. Toppat med hackad sallad, tomater, salsa, spenat och tahini-citron-dressing

Middag

Kinesiskt stekt brunt ris: tofu, broccoli, ärtskidor, vattenkastanjer, kinakål, cantaloupemelon och färsk limejuice.

Mellanmål

Torkade fikon

Frukost

En portion havregrynsgröt med kanel, russin och en dl berikad havremjölk. En skiva rostat bröd med en msk mandelsmör och en halv grapefrukt

Lunch

Pitabröd gjorda av fullkornsvete och fyllda med hummus (se recept på sidan 14), skivade tomater, sallad och morotsstavar

Middag

2 dl bakade bönor, bakad sötpotatis, 2 dl hackad kokt grönkål fuktad med citronsaft och bakade äpplen

Mellanmål

Bananmilkshake gjord på havremjölk

Puh !

Laga mat *utan* ägg

Många människor väljer att inte använda ägg i sin kost. Cirka 70 procent av kalorierna i ägg är fett, varav en stor del är mättat fett. De är laddade med kolesterol - omkring 213 milligram för ett medelstort ägg. Äggskal är sköra och porösa och det är trångt på äggårdarna. Därför är ägg är den idealiska värden för salmonellabakterier som är en vanlig orsak till matförgiftning..

Ägg används ofta i bakverk på grund av de bindande och jäsande egenskaperna. Men smarta kockar har hittat bra substitut för ägg. Prova något av nedanstående knep nästa gång du bakar efter ett recept som innehåller ägg:

- Om ett recept bara innehåller ett eller två ägg, kan du ofta hoppa över dem. Lägg till ett par extra matskedar vatten för varje uteslutet ägg, för att balansera bakverkets fukthalt.
- Äggersättningsmedel finns i många hälsokostaffärer. Äggersättningsmedel är äggfria och är oftast i pulverform. Ersätt ägg i bakning med en blandning av den pulverformiga äggersättningen och vatten, enlighet förpackningens instruktioner.
- Använd en rågad matsked sojamjöl eller majsstärkelse plus två matskedar vatten för att ersätta varje ägg i ett bakverk.
- Använd 30 gram mosad tofu istället för ett ägg.
- I muffins och kakor kan en halv mosad banan användas istället för ett ägg, men det ändrar smaken något.
- För att göra vegetariskt bröd och hamburgare använd något av följande för att binda samman ingredienserna: tomatpuré, mosad potatis, fuktade brödsmulor eller havregryn.

Kalcium i mat

MAT	KALCIUM (MG)
Grönsaker	
Broccoli, 1 dl, kokta	31
Brysselkål, 1 dl, kokta	28
Butternutpumpa, 1 dl, bakad	42
Morötter, 2 medium, råa	40
Blomkål, 1 dl, kokta	10
Grönkål, 1 dl, kokta	133
Kål, 1 dl, kokta	47
Sötpotatis, 1 dl, bakad	38
Baljväxter	
Svartögda bönor, 1 dl, kokta	51
Kikärter, 1 dl, kokta	40
Vita bönor, 1 dl, kokta	60
Kidneybönor, 1 dl, kokta	31
Linser, 1 dl, kokta	19
Gröna bönor, 1 dl, kokta	63
Pintobönor, 1 dl, kokta	40
Sojabönor, 1 dl, kokta	88
Sojamjölk, 2 dl, kalciumberikad	368
Tofu, 1 dl, fast	253
Vegetariskt bakade bönor, 1 dl	43
Bönor, 1 dl, kokta	81
Gryn	
Majstortilla	19
Rismjölk, 2 dl, berikad	300*
Vetebröd, 1 skiva	26
Fullkornsvetemjöl, 2 dl	41
Frukt	
Torkade fikon, 1 dl	121
Navelapelsin, 1 medium	60
Havremjölk, 1 dl, kalciumberikad	150*
Russin, 1 dl	36

* Information finns på paketet

Källa: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2004. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17. Nutrient Data Laboratory Web site, http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp

Kalcium i växtbaserad kost

Många människor undviker mjölk eftersom det innehåller mättat fett, kolesterol, allergiframkallande proteiner, mjölksocker och ofta spår av föroreningar. Eller bara för att de inte mår bra efter att ha förtärt mejeriprodukter. Mjölk är också kopplat till typ 1 (juvenil) diabetes och andra allvarliga tillstånd. Lyckligtvis finns det många andra bra källor till kalcium.

För att hålla dina ben starka är det viktigare att förhindra förlusten av kalcium från kroppen än att öka kalciumintaget.

I vissa kulturer konsumeras få eller inga mejeriprodukter och med ett medelintag på mindre än 500 milligram kalcium per dag. Men dessa människor har i allmänhet låg förekomst av benskörhet. Många forskare tror att motion och andra faktorer påverkar benskörhet mer än kalciumintaget.

KALCIUM I KROPPEN

Nästan allt kalcium i kroppen är i skelettet. Det finns en liten mängd i blodet, vilket behövs för viktiga funktioner som muskelkontraktion, vidmakthållande av hjärtslag och överföring av nervimpulser.

Vi förlorar regelbundet kalcium från blodet via urinen, svett och avföring. Det fylls på med kalcium från skelettet eller från kosten.

Skelettet bryts ständigt ner och byggs upp på nytt. Fram till 30 års ålder bygger vi mer ben än vi förlorar. Därefter tenderar benen att brytas ner mer än de byggs upp. Förlusten av för mycket kalcium från benen kan leda till benskörhet, osteoporos.

Hur snabbt kalcium försvinner beror delvis på typen och mängden protein som du äter, samt andra kost- och livsstilval.

DÄMPA KALCIUMFÖRLUSTEN

Ett antal faktorer påverkar kroppens kalciumförlust:

- Dieter som innehåller mycket protein gör att mer kalcium går förlorad genom urinen. Det är större sannolikhet att protein från animaliska produkter orsakar kalciumförlust, än protein från vegetabiliska livsmedel.
- Natriumrik kost ökar kalciumförlusterna i urinen.
- Koffein ökar hastigheten med vilken kalcium försvinner genom urinen.
- Rökning ökar förlusten av kalcium från kroppen.

Ett antal faktorer bygger upp skelettet i kroppen:

- Motion är en av de viktigaste faktorer för att upprätthålla benhälsa.
- Exponering av solljus gör att kroppen producerar det benuppbyggande hormonet vitamin D.
- Att äta en riklig mängd frukt och grönsaker hjälper till att hålla uppe kalciumnivån i skelettet.
- Att konsumera kalcium från växtbaserad källor, särskilt gröna grönsaker och bönor, ger en av byggstenarna för benbildning.

KALCIUMKÄLLOR

Motion och kost med lite protein hjälper till att skydda ditt skelett. Människor som äter en växtbaserad kost och är aktiva har förmodligen lägre kalciumbehov. Emellertid är det fortfarande viktigt att äta kalciumrika livsmedel varje dag.

Diagrammet till vänster, kalcium i livsmedel, visar mängden kalcium som finns i några utmärkta vegetariska källor. En snabb blick visar hur lätt det är att tillfredställa kalciumbehovet.

Hur är det med *Mjölk?*

- **Kalcium:** Gröna bladgrönsaker som grönkål är bättre kalciumkällor än mjölk.
- **Fetthalt*:** Mjölkprodukter - förutom lättvarianterna - har en hög fetthalt räknat i andel av totala kalorier.
- **Järnbrist:** Mjölk är mycket järnfattigt. För att nå upp till de nordiska näringsrekommendationerna, 8 mg järn, behöver ett litet barn dricka mer än 16 liter mjölk varje dag. Mjölk orsakar också blodförlust från magtarmkanalen och det gör av med kroppens järn.
- **Diabetes:** I en studie av 142 barn med diabetes, hade 100 procent höga nivåer av antikroppar mot komjölksprotein. Det antas att dessa antikroppar kan förstöra de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln.
- **Föroreningar:** Mjölk är i Sverige förorenat med miljögifter i liknande utsträckning som fisk. Bland annat kan nämnas dioxiner och dioxinlika PCB, bromerade flamskyddsmedel och klorerade bekämpningsmedel.
- **Laktos:** Tre av fyra personer i världen kan inte kan smälta mjölksockret laktos, vilket orsakar diarré och gas. När mjölksockret smälts bildas galaktos, en enkel sockerart som är kopplad till cancer i äggstockarna och gråstarr.
- **Allergier:** Mjölk är en av de vanligaste orsakerna till matallergi. Ofta är symtomen subtila och kan inte tillskrivas mjölk förrän efter en tid.
- **Kolik** Mjölkproteiner kan orsaka kolik, ett magbesvär som drabbar var femte spädbarn. Mjölkdrickande mödrar kan också överföra komjölkproteiner till deras ammande spädbarn.

*Fetthalt i mejeriprodukter

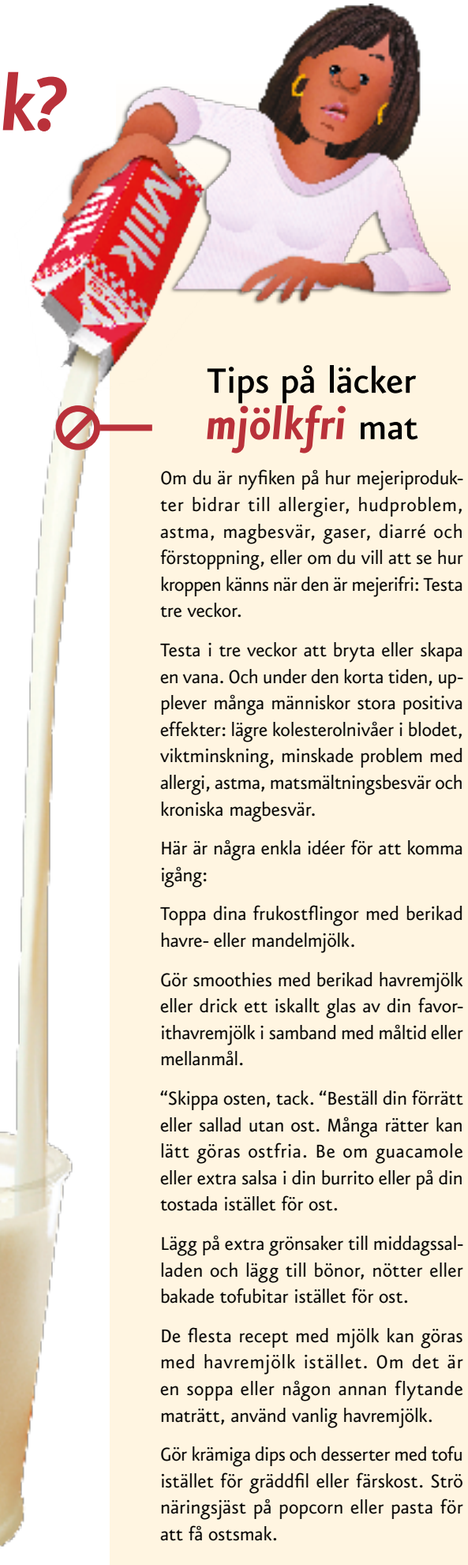
BASERAT PÅ PROCENTANDEL AV KALORIER FRÅN FETT

Smör: 100% fett .....

Cheddarost 74% fett .....

Mjölk: 49% fett .....

"2%" mjölk: 35% fett .....
(Det är 2% fett räknat i vikt)



Tips på läcker *mjölkfri* mat

Om du är nyfiken på hur mejeriprodukter bidrar till allergier, hudproblem, astma, magbesvär, gaser, diarré och förstoppning, eller om du vill att se hur kroppen känns när den är mejerifri: Testa tre veckor.

Testa i tre veckor att bryta eller skapa en vana. Och under den korta tiden, upplever många människor stora positiva effekter: lägre kolesterolnivåer i blodet, viktminskning, minskade problem med allergi, astma, matsmältningsbesvär och kroniska magbesvär.

Här är några enkla idéer för att komma igång:

Toppa dina frukostflingor med berikad havre- eller mandelmjölk.

Gör smoothies med berikad havremjölk eller drick ett iskallt glas av din favorithavremjölk i samband med måltid eller mellanmål.

"Skippa osten, tack. "Beställ din förrätt eller sallad utan ost. Många rätter kan lätt göras ostfria. Be om guacamole eller extra salsa i din burrito eller på din tostada istället för ost.

Lägg på extra grönsaker till middagssalladen och lägg till bönor, nötter eller bakade tofubitar istället för ost.

De flesta recept med mjölk kan göras med havremjölk istället. Om det är en soppa eller någon annan flytande maträtt, använd vanlig havremjölk.

Gör krämiga dips och desserter med tofu istället för gräddfil eller färskost. Strö näringsjäst på popcorn eller pasta för att få ostsmak.

Power Plate *presenterar* de fyra nya matgrupperna*

*Var noga med att inkludera en bra källa till vitamin B12, som berikade frukostflingor eller vitamintabletter.

Frukt

3 eller fler portioner/dag+

Frukt är rika på fibrer, C-vitamin, och betakaroten. Var noga med att varje dag äta åtminstone en portion med frukter som innehåller mycket vitamin C-citrusfrukter, meloner och jordgubbar är alla bra val. Ät hela frukten istället för att dricka juice, som innehåller lite fiber.

Portionsstorlek: 1 medelstor bit frukt • 1 dl frukt • 1 dl juice

Baljväxter

2 eller fler portioner/dag+

Baljväxter är ett samlingsnamn för bönor, ärter och linser. De är bra källor till fiber, protein, järn, kalcium, zink och B-vitaminer. I denna grupp ingår även kikärter, bakade bönor och frijoles, havremjölk, tempeh och tofu.

Portionsstorlek: 1 dl kokta bönor • 1 dl tofu eller tempeh • 2 dl havremjölk

Fullkorn

5 eller fler portioner/dag+

Denna grupp innefattar bröd, havre, pasta, majs, hirs, korn, bulgur, bovete, krossgryn och tortillas. Bygg alla dina måltider runt en rejäl fullkornsanrättning som är rika på fibrer och andra komplexa kolhydrater, såväl som protein, B-vitaminer och zink.

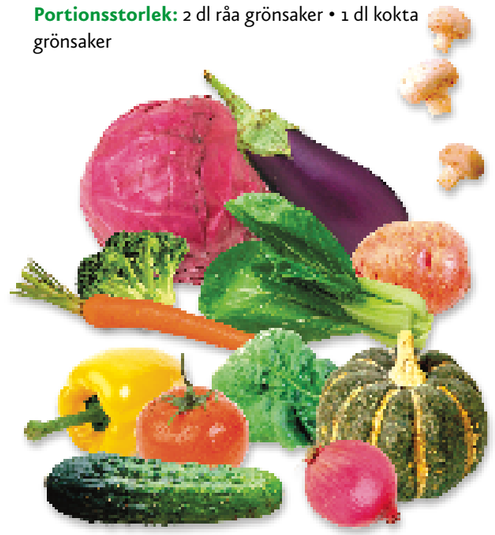
Portionsstorlek: 1 dl gröt • 0,3 dl torra gryn • 1 skiva bröd

Grönsaker

4 eller fler portioner/dag+

Grönsaker är packad med näringsämnen, de ge vitamin C, betakaroten, riboflavin, järn, kalcium, fibrer och andra näringsämnen. Mörk gröna bladgrönsaker som broccoli, grönkål, senap och rovor, cikoriasallad eller kinakål är speciellt bra källor till dessa viktiga näringsämnen. Mörkt gula och oranga grönsaker som morötter, vintersquash, sötpotatis och pumpa ger extra betakaroten. Ät stora portioner av många olika grönsaker.

Portionsstorlek: 2 dl råa grönsaker • 1 dl kokta grönsaker



+ Antalet portioner är bara förslag. Ät varierad växtbaserad mat under dagen.

Många av oss har växt upp med kostcirkeln från 1965. Med tiden har kunskapen ökat om nyttan med fiber, hälsoriskerna med kolesterol och fett och den sjukdomsförebyggande effekten av många näringsämnen som uteslutande finns i växtbaserade livsmedel. Det har upptäckts att växtriket har utmärkta källor för näringsämnena protein och kalcium som en gång i tiden endast förknippades med kött- och mejeriprodukter.

År 1991 utvecklade PCRM fyra nya matgrupper, vilket låg till grund för 2009 års lansering av Power Plate. Denna kolesterolfria, fettsnåla kostplanering innehåller en genomsnittlig vuxens dagliga näringsbehov och mycket fibrer.

2011, reviderade USDA sina rekommendationer med MyPlate. Kostplanen rekommenderar mindre av animaliska produkter och vegetabiliska fetter. Men eftersom regelbunden konsumtion av sådana livsmedel, även i lägre kvantiteter, innebär allvarliga hälsorisker, rekommenderar PCRM och Läkare för Framtiden istället Power Plate, baserad på de fyra nya matgrupperna. De sjukdomar som skördar flest människoliv - hjärtsjukdomar, cancer och stroke - har en dramatiskt lägre förekomst bland människor som i huvudsak konsumerar en växtbaserad kost. Övervikt, som är en bidragande orsak till en rad hälsoproblem, kan också motverkas genom att följa Power Plate-rekommendationerna. Prova Power Plate och upptäck ett sundare sätt att leva! Lär dig mer här: www.ThePowerPlate.org

Uppnå och bibehåll *en hälsosam vikt*

Av de många sätt som finns att gå ner i vikt, sticker ett ut som det i särklass mest hälsosamma. När du bygger upp din måltider med många olika grönsaker, frukt, fullkorn och bönor - hälsosamma vegetabilier - är viktminskning förvånansvärt lätt. Det samlade resultatet blir stora förbättringar av kolesterolvärden, blodtryck, blodsocker och många andra hälsovärden. Budskapet är enkelt: Skippa de livsmedel som innehåller mycket fett och saknar fiber och öka andelen livsmedel som är fettsnåla och full med fibrer. Denna vegandiet med låg fetthalt är ofarlig och lätt att praktisera när du väl fått kläm på den.

Ändrade matvanor är hörnstenen för att uppnå och upprätthålla en permanent hälsosam vikt. Det finns inget sätt att "gå ner 8 kilo på två veckor" och sedan hålla vikten. Lågkaloridieter och högproteindieter kan orsaka stora hälsoproblem och de är mycket svåra att upprätthålla på lång sikt.

Den gamla myten att pasta, bröd, potatis, och havre är gödning, är osann. Faktum är att kolhydratrika livsmedel är perfekta för permanent viktkontroll. Kolhydrater innehåller mindre än hälften av kalorierna i fett, vilket innebär att genom att ersätta feta livsmedel med komplexa kolhydrater så minskar automatiskt antalet kalorier. Men kalorier är bara en del av det hela. .

Kroppen behandlar kolhydrater annorlunda än kalorier från fett. Skillnaden beror på hur kroppen lagrar energi från olika typer av livsmedel. Det är mycket ineffektivt för kroppen att lagra energi från kolhydrater som kroppsfett. När kroppen försöker att förvandla kolhydrater till fett, försvinner 23 procent av kalorierna.

Men fett omvandlas lätt till kroppsfett. Endast 3 procent av kalorierna i fett brännas i processen för omvandling och lagring. Det är den typ av livsmedel som påverkar kroppsfettet mest.

Protein och kolhydrater innehåller i det närmaste samma antal kalorier per gram. Men proteinrika livsmedel - särskilt animaliska produkter - är oftast mycket feta. Även "magra" styckningsdelar av kött innehåller mycket mer fett än en frisk kropp behöver.

Motion hjälper också. Aerobträning påskyndar nedbrytningen av fett och gör att muskulaturen inte förtvinas. Gymnastiska övningar och tyngdlyftning gör musklerna fasta och öka muskelmassan. Tricket är att hitta aktiviteter som du tycker om och som passar din livsstil. Promenader är ett bra sätt att börja. Du kan göra det var som helst och nästan var som helst.

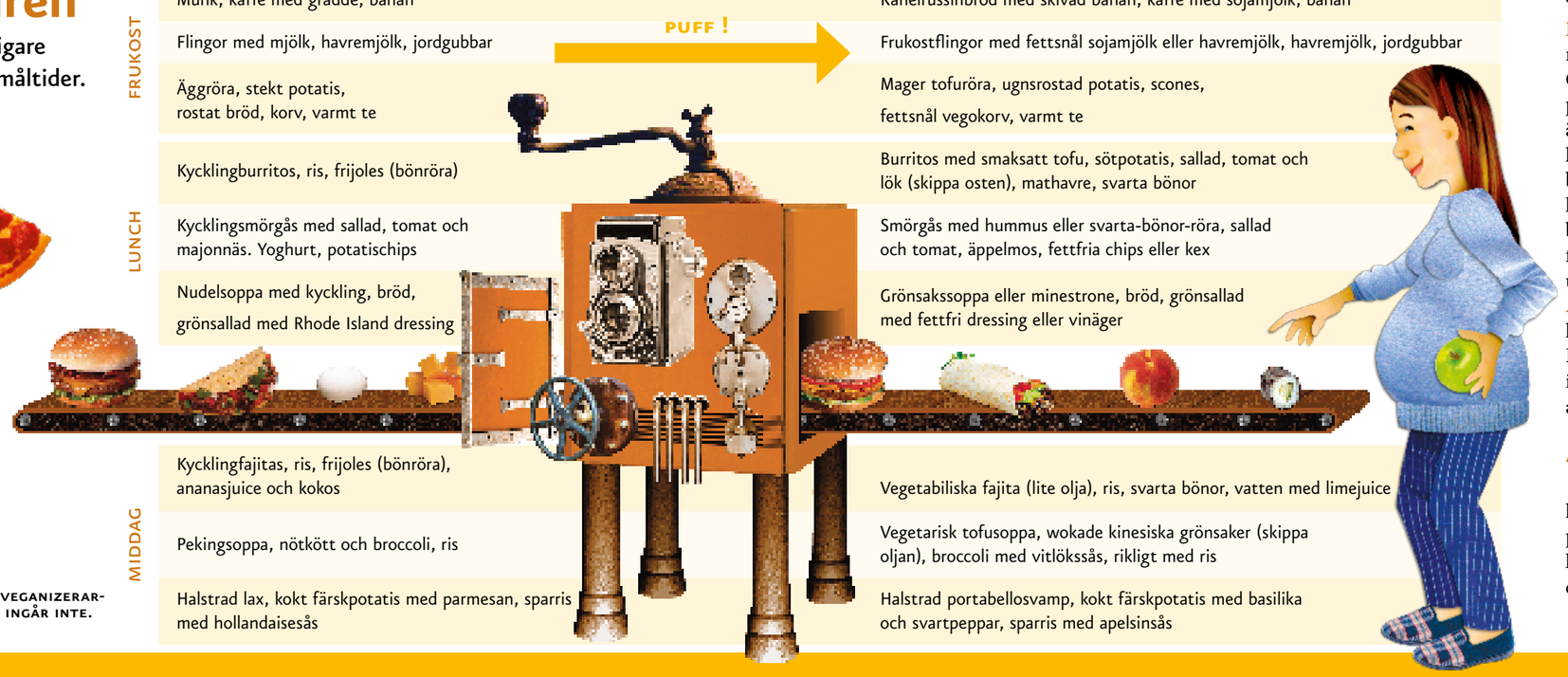
Det bästa programmet för viktkontroll är en diet med mycket komplexa kolhydrater, låg fetthalt, mycket vegetabilier som kompletteras med regelbunden motion. Detta är det bästa valet för ett friskare, längre och lyckligare liv.

Veganizeraren*

Så omvandlar du dina tidigare måltider till magra veganmåltider.

*Notera: veganizerarmaskinen ingår inte.

	Om din vanliga måltid är:	Prova denna måltid istället:
FRUKOST	Munk, kaffe med grädde, banan	Kanelrussinbröd med skivad banan, kaffe med sojamjölk, banan
	Flingor med mjölk, havremjölk, jordgubbar	Frukostflingor med fettsnål sojamjölk eller havremjölk, havremjölk, jordgubbar
	Äggröra, stekt potatis, rostat bröd, korv, varmt te	Mager tofuröra, ugnsrostad potatis, scones, fettsnål vegokorv, varmt te
LUNCH	Kycklingburritos, ris, frijoles (bönröra)	Burritos med smaksatt tofu, sötpotatis, sallad, tomat och lök (skippa osten), mathavre, svarta bönor
	Kycklingsmörgås med sallad, tomat och majonnäs. Yoghurt, potatischips	Smörgås med hummus eller svarta-bönor-röra, sallad och tomat, äppelmos, fettfria chips eller kex
	Nudelsoppa med kyckling, bröd, grönsallad med Rhode Island dressing	Grönsakssoppa eller minestrone, bröd, grönsallad med fettfri dressing eller vinäger
MIDDAG	Kycklingfajitas, ris, frijoles (bönröra), ananasjuice och kokos	Vegetabiliska fajita (lite olja), ris, svarta bönor, vatten med limejuice
	Pekingsoppa, nötkött och broccoli, ris	Vegetarisk tofusoppa, wokade kinesiska grönsaker (skippa oljan), broccoli med vitlökssås, rikligt med ris
	Halstrad lax, kokt färskpotatis med parmesan, sparris med hollandaisesås	Halstrad portabellosvamp, kokt färskpotatis med basilika och svartpeppar, sparris med apelsinsås



Vegetarisk kost *för gravida*

Under graviditeten ökar ditt behov av näringsämnen. Exempelvis behöver du mer kalcium, protein, folsyra och ditt kaloribehov ökar en aning. Det är viktigt att äta mat med mycket näringsämnen, som inte innehåller för mycket fett och socker samt att äta mat som inte är överdrivet kaloririk. Vegetarisk kost, baserade på näringsrika oraffinerade livsmedel, är ett hälsosamt val för gravida kvinnor.

RIKTLINJER FÖR GOD HÄLSA UNDER GRAVIDITET

- Börja med en hälsosam kost innan du blir gravid. Kroppens förråd av näringsämnen är viktig för den tidiga tillväxten och utvecklingen av ditt spädbarn.
- Håll en jämn viktökning. Sikta på ungefär 1,5 kilo totalt under den första trimestern och därefter ungefär 1,5 kilo varje månad under den andra och tredje trimestern.
- Träffa din läkare regelbundet.
- Undvik tomma kalorier som finns i raffinerade livsmedel och godis. Se till att varje kalori gör nytta!

NÄRINGSÄMNEN

För att vara säker på att du får tillräckligt med näring, uppmärksamma särskilt dessa näringsämnen:

Kalcium: Alla fyra matgrupperna innefattar livsmedel som är rika på kalcium. Var noga med att inkludera massor med kalciumrika livsmedel i din kost. Dessa inkluderar tofu, mörkgröna bladgrönsaker, kinakål, broccoli, bönor, fikon, solrosfrön, tahini, mandelsmör och kalciumberikad havremjölk.

Vitamin D: Den normala källan till vitamin D är solljus. Du behöver minst 20 till 30 minuter med direkt solljus på dina händer och på ditt ansikte två till tre gånger per vecka. Om du inte regelbundet får solljus, kan du få i dig vitamin D genom multivitaminer och berikade livsmedel. Många sorters frukostflingor, havremjölk och sojamjölk är berikade med vitamin D.

Vitamin B12: Vitamin B12 finns inte i de flesta vegetabilier. För att få nog av detta viktiga näringsämne, var noga med att inkludera vitamin B12-berikade livsmedel i din dagliga kosthållning. Vitamin B12 finns i många frukostflingor, vissa köttsubstitut, vissa märken av havremjölk och i näringsjäst. Var säker på att kontrollera i innehållsförteckningen att det är cyanokobalamin, som är den sorts vitamin B12 som kroppen lättast tar upp. Tång och produkter som tempeh är generellt inte tillförlitliga vitamin B12-källor. Vitamin B12 finns i alla vanliga multivitaminer och i vegetariska kosttillskott.

Järn: Järn är rikligt förekommande i växtbaserad dieter. Bönor, mörkgröna grönsaker, torkade frukter, nötter, fröer, fullkornsbröd, berikat bröd och gryn innehåller alla massor med järn. Men kvinnor i andra halvan av graviditeten behöver näringstillskott oavsett vilken typ av diet de följer. Din läkare kommer att diskutera järntillskott med dig.

Ett ord om protein: proteinbehovet ökar med cirka 30 procent under graviditeten. Och även om det finns skäl att ha koll på proteinintag under denna viktiga tid, så äter de flesta vegetarianer mer än tillräckligt med protein för att tillgodose deras behov under graviditeten. Med en riklig konsumtion av proteinrika livsmedel som baljväxter, nötter, frön, grönsaker och fullkorn kan proteinbehovet lätt uppfyllas under graviteten.

Algolja: För att vara helt säker på tillräckligt intag av de långa omega-3-fettsyrorna DHA och EPA under graviditet och amning rekommenderar vi att du tar en kapsel algolja dagligen.

AMNING

Riktlinjerna för ammande mammor liknar dem för gravida kvinnor. Mjölkproduktion kräver mer kalorier, så du kommer att behöva öka ditt födointag en aning.

FÖRSLAG PÅ MENYER

Åldrarna 1 till 4 år

Frukost: Havregrynsgröt med äppelmos, kalciumberikad havremjölk

Lunch: Hummus (se recept) på kex, banan, sojamjölk, morotsstavar

Middag: Majs, sötpotatismos, kokt grönkål, sojamjölk

Mellanmål: Persika, fyrkornsflingor, sojamjölk

Åldrarna 5 till 6 år

Frukost: Fullkornsflingor med banan och sojamjölk, morotsstavar

Lunch: Smörgås med förlorade ägg (se recept), äppeljuice, morotsstavar, havregrynskaka

Middag: Vita bönor med bitar av sojakorv, bakad potatis, spenat, sojamjölk, fruktsallad

Mellanmål: blandande nötter med torkad frukt, grahamskex, sojamjölk

Åldrarna 7 till 12 år

Frukost: Jordgubb-banan-smoothie, rostat bröd med mandelsmör, kalciumberikad havremjölk

Lunch: Stadig Chili Mac (se recept), grönsallad, bröd

Middag: Kokt broccoli med näringsgäst, ångkokta morötter, ugnsbakad potatis, Berry Cobbler (se recept), sojamjölk

Mellanmål: Popcorn, fikon, sojaglass

Åldrar 13 till 19 år

Frukost: Bagel med äppelsmör, banan, kalciumberikad havremjölk

Lunch: Bönburritos med sallad, tomat och guacamole, ris, bakade tortillachips och salsa

Middag: Bräserad broccoli, morötter, gulsquash och champinjoner, spagetti med marinarasås, gurksallad, sojamjölk

Mellanmål: Hummus (se recept) och babymorötter, fruktsmoothie eller bärkaka

Vegetarisk kost *för barn*

Rätt från början

Matvanor formas i tidig barndom. Vegetarisk kost ger ditt barn möjlighet att lära sig njuta av en mängd underbara och näringsrika livsmedel. Den ger utmärkt näring för alla stadier av barndomen, från födseln till puberteten.

SPÄDBARN

Den bästa maten för nyfödda är bröstmjölk och ju längre barnet ammas, desto bättre. Om ditt barn inte ammas, är växtbaserad modersmjölksersättning ett bra alternativ och är allmänt tillgänglig. Använd inte vanlig havremjölk till ditt spädbarn. Bebisar har särskilda behov och kräver en välling som är gjord speciellt för dessa behov.

Spädbarn behöver inte någon annan näring än bröstmjölk eller välling under livets första halvår, och de bör fortsätta att få bröstmjölk eller välling åtminstone under sina första 12 månader.

Ammade barn behöver också solexponering cirka två timmar per vecka för att kunna producera vitamin D - en viktig anledning för föräldrar att börja promenera regelbundet. Vissa spädbarn, särskilt de som är mörkhyade eller som bor i molniga klimat, kan inte producera tillräckliga mängder vitamin D. I dessa fall, kan vitamin D-tillskott vara nödvändig.

Ammande Kvinnor som är vegetarianer bör vara noga med att inkludera bra källor till vitamin B12 i sin kost, eftersom det kan påverka B12-halten i bröstmjölken. Livsmedel berikade med cyanokobalamin, den aktiva formen av vitamin B12, kan ge tillräckliga mängder av detta näringsämne. En multivitamintablett kan också tas enligt anvisningar från din läkare. Bröstmjölk eller modersmjölksersättning ska användas under åtminstone det första året av ditt barns liv.

Vid ungefär 5 till 6 månaders ålder, eller när barnets vikt har fördubblats, kan andra livsmedel läggas till kosten. Barnläkare rekommenderar ofta att börja med järnberikade gryn vid ungefär 4 till 6 månader, eftersom spädbarnets järndepå då börjar minska efter att ha varit naturligt hög vid födseln. Tillsätt en ny sorts mat åt gången, med en till två veckors mellanrum.

Följande riktlinjer ger en flexibel plan för att lägga till livsmedel i ditt barns kost.

5 till 6 månader

- Introducera järnberikad välling. Prova havregryn först, blandat i lite bröstmjölk eller soja, eftersom de är minst benägna att orsaka allergier. Sedan, erbjud havregryn eller korngryn. De flesta barnläkare rekommenderar man avvaktar med att introducera vetegryn tills barnet är minst 8 månader gammal, eftersom det tenderar att vara mer allergiframkallande.

6 till 8 månader

- Introducera grönsaker. De bör vara genomkokta och mosade. Potatis, gröna bönor, morötter och ärtor är alla bra val.
- Introducera frukter. Prova mosade bananer, avokado, mosade persikor eller äppelmos.
- Introducera bröd. Vid 8 månaders ålder kan de flesta barn äta kex, bröd och torra gryn.
- Introducera proteinrika livsmedel. Vid ungefär 8 månaders ålder kan spädbarn börja äta proteinrika livsmedel som tofu eller bönor som är väl kokta och mosade.

BARN OCH TONÅRINGAR

Barn har ett stort behov av kalorier och näringsämnen, men deras magar är små. Erbjud dina barn mellanmål ofta.

Tonåringar har ofta ett stort energibehov och fullbokade scheman. Erbjud välsmakande och hälsosamma mellanmål och vägled tonåringar att göra fettsnåla val när de äter ute. Det kommer att hjälpa till att styra dem bort från fallgropar som ofta orsakar viktökning och hälsoproblem för ungdomar.

Kaloribehovet varierar från barn till barn. Följande riktlinjer är generella.

MATGRUPPER

Fullkorn

- Fullkorn inkluderar bröd, varma och kalla gryn, pasta, kokt korn som havre och korn och kex.
- En portion motsvarar 1 dl av pasta, korn, eller kokta gryn, 2 dl ”färdiga att äta” gryn, 1/2 bulle eller bagel eller en brödskiva.

Grönsaker

- “Mörkgröna grönsaker” inkluderar broccoli, grönkål, spenat, grönkål, kålrot, senap, kinakål och mangold.
- “Andra grönsaker” avser alla andra grönsaker, färska eller frysta, råa eller kokta.
- En portion grönsaker är lika med 1 dl kokta grönsaker eller 2 dl råa om inte mängden specificeras.

Baljväxter, nötter, frön och bröst- och vegomjölk

- Baljväxter innefattar alla kokta bönor som pintobönor, kidneybönor, linser, ärtor, navybönor och kikärtor samt sojaprodukter såsom tofu, vegohamburgare, sojakorv eller skivad tempeh.
- En portion av baljväxter är lika med 1 dl bönor, tofu, eller annan baljväxtprodukt om inte mängden är angiven.
- Bröst- och vegomjölk inkluderar sojabaserad modersmjölkersättning för spädbarn och småbarn och havre-, soja - och andra växtbaserade mjölksorter för barn äldre än ett år. Välj berikad havremjölk när det är möjligt eller använda andra berikade växtbaserade mjölksorter.
- En portion av bröst- och vegomjölk är 2 dl.
- Nötter innefattar hela eller hackade nötter, nötsmör, hela frön och frösmör.
- En till två portioner av nötter kan ingå i en hälsosam kost, men det är valfritt. En portion av nötter eller nötsmör motsvarar en matsked.

Frukt

- Frukt innefattar alla frukter, färska eller frysta, råa eller kokta, och fruktjuicer.
- En portion motsvarar 1 dl kokt frukt, 1 dl juice, 1/2 dl torkad frukt eller en frukt om inte mängden är angiven.

Måltidsplanering för barn och tonåringar

	1 till 4 år gamla	5 till 6 år gamla	7 till 12 år gamla	13 till 19 år gamla
Fullkorn, bröd, gryn	4 portioner	6 portioner	7 portioner	10 portioner
Mörkgröna och andra grönsaker	2 till 4 matskedar mörkgröna grönsaker 1/2 till 1 dl andra grönsaker	1/2 dl mörkgröna grönsaker 1/2 till 1 dl andra grönsaker	1 portion mörkgröna grönsaker 3 portioner andra grönsaker	1-2 portioner mörkgröna grönsaker 3 portioner andra grönsaker
Baljväxter, nötter,fröer och bröst- och vegomjölk	1/2 till 1 dl baljväxter 3 portioner bröstmjölk eller vegomjölk	1 till 2 dl baljväxter 3 portioner havremjölk eller annan vegomjölk	2 portioner baljväxter 3 portioner havremjölk eller annan vegomjölk	3 portioner baljväxter 2 till 3 portioner havremjölk eller annan vegomjölk

Se till att inkludera vitamin B12-källor, som multivitamintablett för barn och vitaminberikade gryn eller havremjölk.

Recept för hälsa

Bovetepannkaka

16 pannkakor

Den fylliga smaken från bovete tillsammans med majsmjöl gör att pannkakan blir läcker och lätt att äta. Servera dessa mättande pannkakor med konserverad frukt, äppelmos eller skivad frukt.

1 dl bovetemjöl
1 dl majsmjöl
½ tsk bakpulver
¼ tsk bakpulver
½ mogen banan
1 ½ msk skivad frukt
1 msk vinäger
1-1 ½ dl soja- eller havremjölk
Färsk frukt, konserverad frukt, skivad frukt för servering

Rör ihop bovetemjöl, majsmjöl, bikarbonat och bakpulver i en bunke. Mosa bananen och blanda den med skivad frukt, vinäger och 2 dl vegomjölk. Blanda vätskan och de torra ingredienserna och rör om tills alla klumpar är borta. Smeten bör vara hällbar. Om den är för tjock, tillsätt resterande vegomjölk. Värm stekpannan och smörj in den med vegetarisk oljespray. Häll små mängder av smeten på den uppvärmda ytan och låt den upphettas tills det bildas bubblor på ovansidan. Vänd pannkakan med en spatel och upphetta den andra sidan tills den också är gyllenbrun. (Rör om smeten varje gång innan du häller i den)

Servera genast.

INFORMATION OM NÄRINGSVÄRDET PER PANNKAKA:
43 KALORIER, 1 G PROTEIN, 9 G KOLHYDRATER, 0,2 G FETT, 32 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Smörgås med förlorade ägg

Ungefär 4 smörgåsar

Ett utsökt, fettsnålt och kolesterolfritt alternativ.

½ kilo fast tofu, mosad
2 gröna lökar, finhackade
1 msk fettsnål vegomajonnäs
2 msk hackad smörgåsgurka
1 tesked grovkornig senap
¼ tesked kummin
¼ tesked gurkmeja
¼ tsk vitlökspulver
8 skivor fullkornsbröd
4 salladsblad
4 tomatskivor

Blanda mosad tofu med salladslök, majonnäs, ä smörgåsgurka, senap, spiskummin, gurkmeja och vitlökspulver. Blanda väl. Lägg sedan blandningen på fullkornsvetebrödet och garnera med sallad och tomatskivor.

INFORMATION OM NÄRINGSVÄRDET PER SMÖRGÅS:
197 KALORIER, 10 G PROTEIN, 29 G KOLHYDRATER, 4 G FETT, 271 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Linssoppa med korn

6-8 Portioner

Detta är en rejäl soppa som är enkel att förbereda och tillreda i en kastrull.

2 dl linser, sköljdes
1 dl skalad eller pärlgryn korn
12 dl vatten eller grönsaksbuljong
1 lök, hackad
2 vitlöksklyftor, hackad eller krossad
2 morötter, skivade
2 stjälkar selleri, skivad
½ tsk oregano
½ tsk malen spiskummin
¼ tsk svartpeppar
¼ tsk röd paprika flingor
½ -1 tsk salt

Lägg alla ingredienser utom saltet i en stor kastrull och värm upp tills det sjuder. Lägg på locket och låt det koka. Rör om då och då tills linserna är mjuka, vilket tar omkring en timme. Tillsätt salt efter smak.

Obs: För att höja näringsvärdet: tillsätt 6 dl rengjorda spenatblad till soppan precis innan servering.

NÄRINGSINFORMATION PER PORTION: 78 KALORIER, 4 G PROTEIN, 16 G KOLHYDRATER, 0 G FETT, 150 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

spenat sallad med fruktsmaker

6 portioner

Detta recept är proppfullt av cancermotverkande fytokemikalier.

10 gram hackad spenat, tvättade
2 dl bär, druvor, eller 10 jordgubbar, hackade
En 3 dl burk med bitar av mandariner, clementiner, apelsiner eller grapefrukt. Sköljda och avrunna.
½ dl solrosfrön
½ dl hackad paranötter
½ dl fettfri hallonvinägrett

Blanda ihop ingredienser och servera.

NÄRINGSINFORMATION (1/6 AV RECEPTET): 111 KALORIER, 3,9 G PROTEIN, 10,5 G KOLHYDRATER, 7 G FETT, 60 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Hummus

ungefär 4 dl

En mycket mångsidig mat: använd hummus som smörgåsfyllning, pålägg eller lägg det på en tortilla tillsammans med sallad och salsa, och rulla ihop.

1 burk kikärtor. Spara bönspadet och skölj bönorna.
2 msk tahini (sesamsmör)
½ dl citronsaft
3 salladslökar, hackade
1 msk vitlök, hackad (ca 3 klyftor)
1 tsk spiskummin
½ tsk svartpeppar
Tillval: 1 dl rostad röd paprika

Kör alla ingredienser i en matberedare tills röran är slät. Tillsätt bönspadet för att få en mjukare konsistens. Lägg röran på ett pitabröd av fullkorn, eller använd den som dipp till grönsaker.

NUTRITION INFORMATION PER 2 TABLESPOON SERVING:
44 CALORIES, 2 GM PROTEIN, 6 GM CARBOHYDRATE, 1.5 GM FAT, 29 MG SODIUM, 0 MG CHOLESTEROL

Enkel Bönsallad

10 portioner

Så enkelt och så gott.

En 4 dl burk kidneybönor
En 4 dl burk pintobönor
En 4 dl burk svartögda bönor
3 dl frysta limabönor
2 dl fryst majs
En stor röd paprika, tärnad
½ medelstor lök, tärnad
1 tsk salt
1 tsk peppar
1 dl fettsnål italiensk salladsdressing

Blanda ihop ingredienserna. Servera kall eller rumstempererad. Kan täckas och förvaras i kylskåp i flera dagar.

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION: 176 KALORIER, 9,7 G PROTEIN, 31 G KOLHYDRATER, 2,2 G FETT, 508 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Grillad polenta med portabellosvamp

4 portioner

Grillade eller ugnsrostade grönsaker är så enkelt och smakrikt.

1 dl polenta (grovt malet majsmjöl)
En 4 dl burk grönsaksbuljong eller 4 dl grönsaksbuljong
1 dl vatten
4 stora portabellosvampar.
1 msk olivolja
2 msk soja
2 msk balsamvinäger
2 msk rött vin eller vatten
2 vitlöksklyftor, krossade
1 rostad röd paprika, skuren i tunna skivor till garnering (valfritt)

Blanda polenta, grönsaksbuljong och 1 dl vatten i en kastrull. Värm upp tills det sjuder och koka under omrörning, tills röran blir mycket tjock, 15 till 20 minuter. Häll i en ugnsform och låt den kallna helt (minst 2 timmar). Grilla, skuren i klyftor, pensla eller spraya lätt med olivolja, och koka över medelvarm glödande kol tills det är fint brynt. Rengör svampen och skär av stjälkarna. Gör i ordning marinaden genom att blanda de återstående ingredienserna i en stor skål. Lägg svampen med ovansidan neråt i marinaden och låt stå 10 till 15 minuter. Grilla med botten nedåt över medelvarm glödande kol i ungefär 5 minuter. Vänd och häll en del av marinaden i fördjupningarna. Grilla tills svamparna kan genomborras med ett spett, ungefär 5 minuter. Servera med grillad polenta. Garnera med rostade röda paprikastrimlor, om så önskas.

Obs: polentan kan halstras i ugnen istället för att grillas.

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION: 141 KALORIER, 4 G PROTEIN, 20 G KOLHYDRATER, 3 G FETT, 308 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Chili Mac

6 portioner

Barn i alla åldrar älskar denna enkla måltid.

8 gram pastaspiraler eller makaroner
1 lök, hackad
2-3 vitlöksklyftor, hackad
1 liten paprika, tärnad
2 dl texturerat vegetabiliskt protein
En 4 dl burk krossade tomater
En 4 dl burk kidneybönor med spad
En 4 dl burk majs med spad
1 msk chilipulver
1 tsk spiskummin

Koka pastan i vatten tills den är mjuk. Töm kastrullen och skölj pastan med varmt vatten, ställ det åt sidan. Värm upp 1 dl vatten i en stor kastrull, tillsätt sedan den hackade löken och vitlök. Koka tills löken är mjuk, ungefär 3 minuter. Tillsätt paprika, texturerat vegetabiliskt protein, krossade tomater, kidneybönor, majs, kryddor och en ytterligare 1 dl vatten. Rör om att blanda. Sjud sedan över medelhög värme under omrörning i 20 minuter. Lägg den kokta pastan och krydda. Lägg i mer chilipulver om så önskas.

Obs: Texturerad vegetabiliskt protein som gjorts från sojabönor är fettsnålt och proteinrikt. Det finns i hälsokostbutiker och på de flesta stormarknader.

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION: 275 KALORIER, 14 G PROTEIN, 52 G KOLHYDRATER, 1 G FETT, 549 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

Berry Cobbler

9 portioner

Lättare att göra och mycket fettsnålare än fruktpaj. Toppa gärna efterrätten med en sked havreglass för att göra den riktigt god.

12 dl färska eller frysta bär (boysenbär, björnbär, hallon, eller en blandning av dessa)
3 matskedar fullkornsvetemjöl
½ dl socker eller annat sötningsmedel
2 dl fullkornsvetemjöl.
2 msk socker eller annat sötningsmedel
1 ½ tsk bakpulver
¼ tsk salt
2 matskedar vegetabilisk olja
1 dl fettsnål sojamjölk/havremjölk

Värm ugnen till 200 grader. Sprid bären i en bakskål och blanda dem med 3 matskedar mjöl och ½ dl socker. Blanda 2 dl mjöl och 2 msk socker med bakpulver och salt i en separat skål. Tillsätt oljan och blanda det med en gaffel eller fingrarna tills blandningen liknar grovt majsmjöl. Tillsätt havremjölken eller havremjölken och rör om. Bred ut blandningen över bären. Baka sedan tills de är gyllenbruna, ungefär 25 minuter.

NÄRINGSINNEHÅLL PER PORTION: 166 KALORIER, 3 G PROTEIN, 32 G KOLHYDRATER, 3 G FETT, 67 MG NATRIUM, 0 MG KOLESTEROL

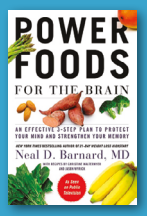
Fler recept

För fler läckra recept besök PCRM:s hemsida
www.NutritionMD.org
www.lakareforframtiden.se

Physicians Committee for Responsible Medicine
5100 Wisconsin Ave, NW • Suite 400
Washington, DC 20016

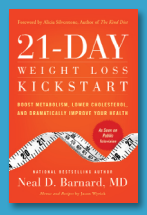
Resurser för bättre hälsa genom växtbaserad kost

Böcker av PCRM:s ordförande Neal D. Barnard, M.D.



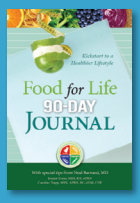
Power Foods for the Brain: En effektiv 3-stegs plan för att skydda din tankeförmåga och stärka ditt minne

I *Power Foods for the Brain* har Dr Barnard samlat den viktigaste forskningen och de viktigaste studierna för att sammanställa ett program som kan öka hjärnans hälsa, vilket minskar risken för Alzheimers sjukdom, stroke och andra mindre allvarliga åkommor som låg energinivå, dålig sömn, irritabilitet och brist på fokus. 320 sidor



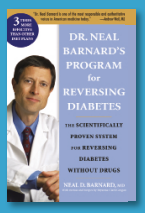
21-Day Weight Loss Kickstart: stärk ämnesomsättningen, minska kolesterolet och förbättra dramatiskt din hälsa

Dr Barnards bok utvidgar PCRM:s populära Kickstart-program och grundlägger PBS-programmet *Kickstart Your Health*. Du får snabba resultat: lägre vik, lägre kolesterol och blodtryck, förbättrat blodsocker och mycket mer. 368 sidor



Food for Life 90-Day Journal: kickstarta en hälsosam livsstil

Använd denna färgrika och bärbara spiralanteckningsbok för att göra den nyttiga växtbaserade kosten till en del av din livsstil. Du antecknar dagligen fiberintag och fysisk aktivitet. Den innehåller en sjudagars provmeny, recept, näringsguide och massor med inspiration. 144 sidor

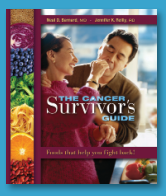


Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes

Snarare än, som andra behandlingsplaner, bara kompensera för det bristande insulinet, hjälper Dr Barnards program att reparera kroppens förmåga att använda insulin.

288 sidor

Resurser från Food for Life/The Cancer Project



The Cancer Survivor's Guide

Ta reda på hur livsmedel kan motverka cancer och fördelarna med en fiberrik, fettsnål, mejeri- och köttfri kost. Innehåller uppdateringar från den senaste forskningen, speciellt avsnitt om prostata- och bröstcancer, tips för kostövergången och mer än 130 recept. 245 sidor

Eating Right for Cancer Survival DVD

Denna video är utformad för att användas tillsammans med Guide för att överleva cancer. Tillsammans kommer de att leda dig i riktning mot enkla, vardagliga val som kan ge upphov till viktiga förändringar beträffande din hälsa och ditt välbefinnande.

Webbplatser

NutritionMD.org

En online-handbok med nutritionsriktlinjer för hundratals sjukdomar, granskad av 75 kliniska experter. Innehåller också Måltidsplaneraren med förslag på måltider, recept och inköpslistor.

PCRM.org Hitta ytterligare resurser och utforska materialet på PCRM:s huvudsakliga webbplats.

PCRM.org/diabetes En hemsida att hänvisa personer med diabetes till. Näringslära inklusive föreläsningar, matlagningsdemonstrationer, en online-video-stödgrupp och mycket mer.

www.lakareforframtiden.se

Beställ böcker och DVD-skivor genom PCRM Marketplace. Besök www.PCRM.org/shop

Denna svenska översättning är gjord av Läkare för Framtiden med tillstånd från PCRM. THE VEGETARIAN STARTER KIT publiceras av Physicians Committee for Responsible Medicine, 5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400, Washington, DC 20016, (202) 686-2210. PCRM består av cirka 11000 läkare och 160 000 andra medlemmar. PCRM befrämjar hälsosam kost, förebyggande medicin, etisk forskning och en medkännande medicinsk hållning. Läsarna är välkomna att mångfaldiga artiklar från denna publikation för personlig eller pedagogisk användning utan ytterligare tillstånd. Material bör inte mångfaldigas för återförsäljning utan överenskommelse med PCRM. © PCRM, 2005.

Läsare bör notera: Den här broschyren ersätter inte individualiserad vård eller rådgivning. Om du är överviktig, har hälsoproblem eller medicineras bör du rådgöra med din läkare innan du gör ändringar av kost eller motionsrutiner. En dietomläggning kan ändra ditt behov av medicinering. Exempelvis behöver individer med diabetes, högt blodtryck eller höga kolesterolvärden mindre medicin när de förbättrar sin kost. Vid en kostomläggning är det viktigt att säkerställa näringsriktigheten. Var noga med att inkludera en källa till vitamin B12 i din dagliga kostrutin, genom vanliga multivitamintabletter, berikad havremjölk och berikade frukostflingor eller en vitamin B12-tablett innehållande fem mikrogram B12 eller mer per dag.