



Här hittar du tips på livsmedel och halvfabrikat där du får i dig mycket från protein, kolhydrater och fett.

## PROTEINKÄLLOR

### Ägg

### Fisk/skaldjur

- Makrill
- Lax
- Sill
- Räkor, kräftor, musslor
- Torsk, sej, mm.
- Tonfisk

### Mjölksprodukter

- Mjölk
- Keso
- Kvarg
- Ost

### Kött

- Skinka, rökt alt. kokt.
- Köttfärs (nöt låg fett %)
- Fläskfilé
- Grytbitar
- Fransyska
- Rostbiff
- Kassler (mycket salt)
- Lever

### Vilt

- Hjort
- Hare
- Älg
- Ren
- Rådjur

### Fågel

- Kyckling
- Kalkon
- Duv
- Gås

## KOLHYDRATKÄLLOR

### Frukt

- Äpple
- Banan
- Apelsin
- Päron
- Vindruvor
- Clementiner
- Melon
- Kiwi

### Bär

- Hallon
- Jordgubbar
- Blåbär
- Havtorn
- Vinbär
- Lingon
- Tranbär

### Baljväxter

- Kikärtor
- Kidneybönor
- Vita bönor
- Svarta bönor
- Sojabönor
- Röda linser

### Frön

- Quinoa (vit, röd & svart)
- Bovete

### Rotgrönsaker

- Potatis
- Morötter
- Palsternackor
- Rödbetor
- Kålrot
- Lök (gul,röd)

### Grönsaker

- Broccoli
- Vitkål
- Tomat
- Gurka
- Paprika
- Moröt
- Majs

### Ris

- Rå & Fullkornsris
- Svart ris
- Basmatris

### Pasta

- Fullkornspasta
- Vanlig pasta

### Bröd

- Knäcke
- Fullkornsbröd
- Surdegsbröd

## FETTKÄLLOR

### Oljor

- Olivolja (ok stekning)
- Rapsolja (ok stekning)
- Majsolja (sallad)
- Solrosolja (sallad)
- Linfröolja (mycket omega3)

### Animaliska

- Fet fisk
- Rött kött
- Fågel

### Processade fetter

- Smör
- Margarin (mindre bra)

### Nötter/frön

- Linfrö (krossa själv)
- Solroskärnor
- Sesamfrön
- Hasselnötter
- Mandel
- Cashewnötter
- Jordnötter
- Valnötter
- Paranötter

### Växter

- Oliver
- Avokado