

VÄXTBASERAD RIVSTART  
*för snabb och hållbar viktminskning*



# VÄXTBASERAD RIVSTART

av Nutrivis AB

© 2019, alla rättigheter globalt reserverade för **nutrivis.se**.

Allt innehåll i denna skrift tillhör nutrivis.se och får inte kopieras vare sig helt eller delvis, eller på annat sätt mångfaldigas eller användas utan skriftligt tillstånd av utgivaren. Köparen av kursen Växtbaserad rivstart tillåts skriva ut en kopia av den här e-boken för personligt bruk.

Vänligen kontakta oss på [info@nutrivis.se](mailto:info@nutrivis.se) för frågor och feedback.

## ANSVARSBEGRÄNSNING

De kostråd som tillhandahålls i "Växtbaserad rivstart" är avsedd för att hjälpa Kunden till ett hälsosamt liv. Materialet skall inte anses utgöra medicinska råd och skall inte användas som ersättning för medicinska råd eller diagnos av medicinskt utbildad personal inom sjukvården.

Kund uppmanas att alltid kontakta läkare eller annan vårdpersonal innan man gör betydande förändringar i kosten. Personer som är gravida, ammande, lider av sjukdom eller behandlas med läkemedel bör alltid kontakta läkare innan man gör betydande förändringar i kost och livsstil.

[www.nutrivis.se](http://www.nutrivis.se)

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Innan du börjar .....</b>                     | <b>4</b>  |
| Välkommen till Växtbaserad Rivstart .....        | 5         |
| Kalorier vs. näring .....                        | 6         |
| Förberedelser & viktkoll .....                   | 6         |
| Coaching .....                                   | 7         |
| Extra dokument & hjälpmedel .....                | 7         |
| <b>Lite kostkunskap .....</b>                    | <b>8</b>  |
| Ät mer för att väga mindre .....                 | 9         |
| Principerna bakom hållbar viktminskning .....    | 10        |
| Ät dig mätt .....                                | 11        |
| Skillnaden mellan näringstät och kalorität ..... | 13        |
| Näringsämnen .....                               | 15        |
| <b>Om maten .....</b>                            | <b>17</b> |
| Råvaruguide .....                                | 18        |
| Varför tämja suget? .....                        | 19        |
| Vad ska man äta? .....                           | 22        |
| Mat att minimera eller undvika helt .....        | 23        |
| Mat att äta begränsat av .....                   | 24        |
| Maten att äta sig mätt på .....                  | 26        |
| Ingår verkligen nötter? .....                    | 28        |
| Skapa enkla och lättlagade rätter .....          | 29        |
| Om mellanmål .....                               | 32        |
| <b>Kom igång .....</b>                           | <b>34</b> |
| Planera och förbered .....                       | 36        |
| Gör omgivningen säker .....                      | 36        |
| Hjälpmedel & köksutrustning .....                | 37        |
| Utforska nya recept .....                        | 39        |
| Ta inte bort – ersätt och byt ut .....           | 39        |
| Täcker den här maten mitt näringsbehov? .....    | 40        |
| Fokusera på grunderna .....                      | 41        |
| Hantera omgivningen .....                        | 42        |
| Njut av resan .....                              | 43        |



# 01 *Innan du börjar*

INTRODUKTION TILL  
VÄXTBASERAD RIVSTART

# VÄLKOMMEN TILL DIN GRÖNA RIVSTART!

Jag är så glad att just du hittade hit! Oavsett varför du är här så det är början på något riktigt bra.

*Växtbaserad Rivstart* kommer att ge dig en inblick i vad rätt kostval kan göra för din vikt och hälsa. Är du ovan vid ren växtbaserad kost kommer du att se en märkbar förändring i din hälsa, energinivå och även utstrålning – *och* din vikt! Oavsett om du är van eller ovan vid växtbaserad naturlig mat så kommer du att se kilona rasa samtidigt som du äter dig mätt. Slut på att räkna kalorier och points, svältkurer och mirakelpulver – bara riktig mat.

I två veckor från nu kommer du att äta maten som arbetar *med* dig istället för emot dig! Allt du behöver veta för att börja din resa mot ett hälsosammare liv finns här, rakt framför näsan på dig. Det enda du behöver göra är att ge dig själv 2 veckor och börja kryssa av inköpslista, checklista och veckomenyer.

Detta är en intensiv kurs som ger snabbt resultat och som bygger på den mest *näringstätta* maten som finns, men till färre kalorier. Näringstäthet innebär att du får i sig tillräckligt mycket av det dagliga behovet av essentiella vitaminer, mineraler och fettsyror. De här superviktiga näringsämnen hjälper kroppen och hjärnan att fungera på ett bättre sätt.

Kursen innehåller inga s.k. fastedagar eftersom kursens syfte är att du, samtidigt som du går ner i vikt, också lär dig om hälsosam mat som du ska kunna leva med resten av livet.

## I DEN HÄR KURSEN FÅR DU

- Färdigplanerade kostscheman
- Näringsberäknade och lättlagade recept
- Inköpslistor för två veckor
- Coachning och pepp i vår Facebookgrupp
- Dokument om näringslära
- Dokument med översikt på viktiga näringsämnen
- Framstegstabell

# KALORIER VS. NÄRING

Mat är mer än kalorier. Det är också byggstenar i din kropp, och en av nycklarna till att du ska lyckas är att du ger kroppen tillräckligt med viktiga näringsämnen så att du tillfredsställer alla dina näringsbehov. Därför är recepten i den här kursen näringsberäknade, inte enbart kaloriberäknade. Du kommer att äta 1200 – 1300 kalorier per dag, och det utan att behöva gå hungrig en enda gång. Det är viktigt att du äter dig behagligt mätt, om än inte proppmätt.

Detta är en lågkaloridiet, men kanske annorlunda än vad du varit med om tidigare. Jag ville poängtera att sund kost för sund vikt handlar om *vilken* mat du äter, inte hur mycket. När du äter mat som kommer i sin mest naturliga form så som rotsaker, grönsaker, baljväxter och frukt så kommer du varken att överäta eller gå miste om viktiga näringsämnen.

Det kan låta främmande, men mat som kommer direkt från jorden ger oss allt vi behöver utan att vi behöver var särskilt noga med att vare sig kombinera "rätt" eller räkna någonting. Så försök strunta i att räkna makronutrienten och kalorier och fokusera istället på att äta hälsosam växtbaserad kost tills du är mätt. Det kommer att ge dig mycket bättre resultat. Det enda du behöver göra är att känna hur du fylls av energi samtidigt som du tappar i vikt så länge du följer kostschemat fullt ut.

## FÖRBEREDELSE & VIKTKOLL

Du kommer att tappa 4 – 5 kilon under de här veckorna, men det förutsätter att du ligger steget före så du har rätt ingredienser hemma, förbereder och gör matlådor – och förbered dig mentalt! Och att du håller dig till kostschemat. Planera och göra en inköpslista så att du har handlat hem det du behöver till veckan.

Det här är något alla kan klara. Du behöver bara lite motivation och vara uppmärksam på vad som händer med din kropp och ditt midjemått med den här kosten. Var noga med att registrera dina mått, vikt och gör dina framsteg synliga genom att lägga in ett foto i *Framstegstabellen*.

# COACHING

När du köpt en kurs hos Nutrivis är du också välkommen att gå med i min Facebookgrupp där du kan dela med dig av dina tips, framgångar och funderingar, ställa frågor och låta dig inspireras av andra som gör det här programmet.

Den här gruppen är speciellt framtagen för personer som vill gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt, och du får coaching av mig flera gånger i veckan. Jag finns alltså närvarande i gruppen där jag svarar på dina frågor. Vissa dagar och tider har du möjlighet att få svar på dina frågor och funderingar direkt från mig.

För att gå med i gruppen klickar du på [den här länken](#) och begär att få gå med. Du kommer då att bli godkänd och insläppt i gruppen.

# HJÄLPMEDEL & DOKUMENT

Förutom informationen i den här E-boken så får du också andra dokument du kan använda som hjälpmedel under dina veckor med Grön Rivstart:

- Fullständig matsedel för 14 dagar
- Detaljerade inköpslistor
- Tips på förberedelser och planering
- Recept för 2 veckors matsedlar
- Framstegstabell



The background of the entire page is a repeating pattern of teardrop-shaped leaves in various colors including yellow, orange, pink, purple, and green. These shapes are scattered across a light cream-colored background. A white rectangular box with a thin yellow border is centered on the page, containing the main text.

02

*Lite*

# *kostkunskap*

PRINCIPERNA BAKOM  
HÅLLBAR VIKTMINSKNING



## ÄT MER FÖR ATT VÄGA MINDRE EN VETENSKAPLIGT BEVISAD METOD

Du är här av ett skäl, och jag förmodar att du vill se snabbt resultat. Jag lovar dig att de här veckorna kommer att ge dig snabbt resultat med flera kilon ner. Jag hoppas att du samtidigt märker vilken stor förändring den här kosten gör för din hälsa och övrigt välbefinnande.

Har du tröttnat på jojobantning? Den där fighten man måste ta för att ta sig mot målvikten och tappa kilon och sedan obönhörligen lägga på sig dem igen? Eller att ständigt räkna kalorier, äta små portioner och aldrig känna dig mätt? Tyvärr är många dieter kortsiktiga och innehåller inte sällan information som man behöver ta med en rejäl nypa salt.

I den här e-boken guidar jag dig förbi fällorna för att hjälpa dig till matvanor som hjälper dig nå optimal vikt och behålla den. Du kommer inte behöva räkna kalorier så länge du håller dig till några enkla riktlinjer – och du kommer att kunna äta dig mätt varje måltid. Jag kallar detta för att vara nutritiv. En nutritivist undviker socker och vitt mjöl, raffinerade oljor och all slags högprocessade mat för att de helt enkelt är berövade massor av viktiga näringsämnen och därmed inte är bra för en. Istället strävar en nutritivist efter att äta stora kvantiteter av den mest näringsrika maten som finns och mindre av sånt som har lågt näringsvärde.

*Ofta räcker det med några enkla  
förändringar för att göra maten nyttigare  
och mindre kaloririk*

# PRINCIPERNA BAKOM HÅLLBAR VIKTMINSKNING

Risken finns att detta inte är ditt första försök att bli av med några kilon. Jag tror så därför att en hel del av alla dieter som florerar där ute är upplagda så att det funkar att följa dem en kortare period, några veckor eller månader, kanske.

Men de fungerar inte i verkliga livet och de angriper inte den grundläggande kunskapen för en slank och hälsosam livsstil som man kan vara tillfreds med. Istället lovar de snabba resultat om du bara kan uppbringa tillräckligt med viljestyrka att följa deras begränsade (och *begränsande*) planer.

*Och så snart du har tagit dig igenom dieten så börjar du sakta men säkert återgå till dina gamla matvanor – och återfå din gamla figur också.*

Så himla frustrerande och jobbigt! De flesta av oss tror att det är vårt eget fel att vi inte klarar det, att vi är svaga eller glupska eller födda med fel gener.

*Men det är inte så som hållbar viktminskning fungerar*

När du väl lärt dig principerna bakom det här kostsystemet som du just nu har framför dig så kommer du att förstå vad som gått fel med de andra dieterna och att du är rustad för att lyckas den här gången!

Därför att samma mat som hjälper dig gå ner i vikt också är den maten som håller överskottskilona borta. Det behöver alltså bli en långsiktig förändring, en livsstil du ska följa från och med nu. Den här kursen är bara början.

# ÄT DIG MÄTT

Glöm det där att äta mindre för att tappa vikt. Ett flertal studier har redan visat att var och en av oss brukar äta ungefär samma mängd mat varje dag. Någonstans mellan 1,5 och 2,5 kilo.

Föreställ dig då att du äter 1,5 kg sallad mot 1,5 kg fläskstek varje dag. Det gör stor skillnad i både volym och kalorier, eller hur? Bantningsprogram tar sällan hänsyn till mängden mat och om man då bara fokuserar på antal kalorier kommer man snart att bli hungrig igen och så är risken överhängande att man dyker ner i den där påsen med chips efter några dagar.

Det där kan man manipulera ett litet tag genom att dricka massor av vatten eller ta till dietpulver. Men hunger är något som utvecklats hos oss sedan människans uppkomst för att vi inte skulle svälta ihjäl – och det skapar egentligen inga problem så länge vi äter rätt mat.

*Vi vågar inte längre lita på vår matlust och äta oss mätta för att vi tror att stora portioner gör människor stora*

# GÖR SMARTA MATVAL

Jag säger inte att det är fritt fram att äta varenda gång du känner sug efter något, eller att du kan äta precis vad som helst. Det var ju därför du hamnade där du är just nu, eller hur? Då behöver man tänka om. Mindre portioner är inte lösningen, det har vi redan konstaterat.

Begreppet kaloritäthet respektive näringstäthet är inget nytt. Det har diskuterats av näringsexperten i flera årtionden. Genom att äta mat som har högt näringsvärde men låg kaloritäthet, alltså ett litet antal kalorier per portion, kommer du (förutsatt att du inte har allvarliga ätstörningar) aldrig behöva tänka på vare sig vikt, kaloriräkning eller att väga och mäta någonting!

A top-down photograph of a dark grey slate plate resting on a light-colored wooden surface. The plate is piled with several irregular, dark brown chocolate brownies. A small sprig of fresh green basil leaves is placed in the center of the pile. A person's hand, with light skin and manicured nails, is visible on the right side of the frame, reaching towards the brownies. The lighting is bright and even, highlighting the textures of the brownies and the wood.

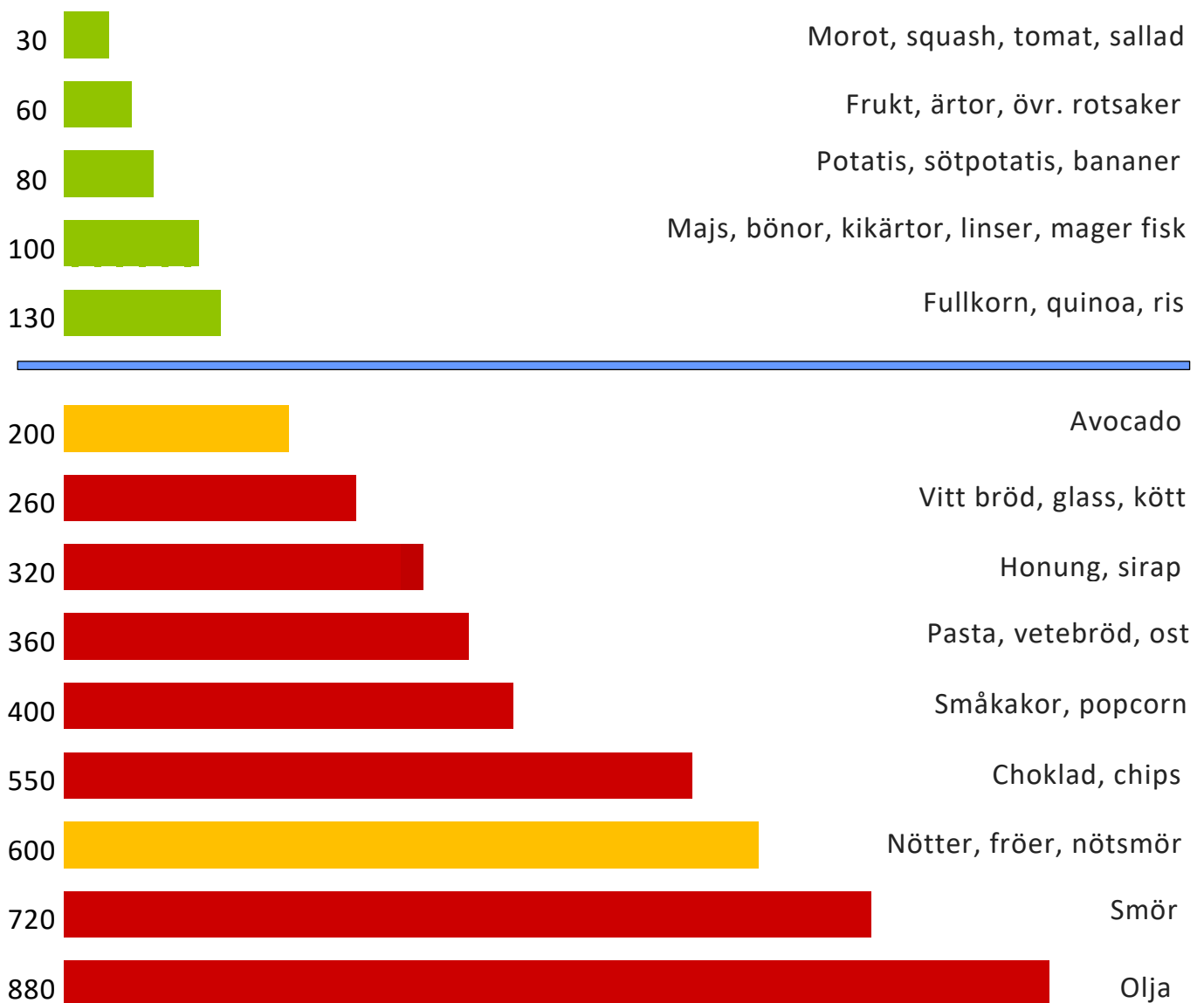
*I längden går det  
inte att överlista  
våra  
hungerkänslor*

# FÖRSTÅ SKILLNADEN MELLAN NÄRINGSTÄT OCH KALORITÄT

Jamen, hur ska man tänka istället då? Om man inte ska räkna kalorier? För att gå ner i vikt måste man minska sitt kaloriintag, eller hur?

Ta en titt på tabellen nedan, så ser du varför jag påstår att du inte behöver räkna kalorier med det här sättet att äta, du behöver bara hålla reda på de olika livsmedelsgrupperna.

Genomsnitt kalorier/ 100 g



Som du ser så är det enkel matematik. Olja innehåller mest kalorier per 100 g eftersom det är rent fett med nästan 9 kalorier per gram, 120 kalorier per matsked och nästan 900 kalorier per deciliter.

Däremot bäddar frukt, grönsaker, rotsaker, fullkorn och baljväxter för varaktig viktminskning – om du inte dränker dem i olja, vill säga.

Hög halt av vatten, fibrer och näringsämnen gör receptorererna i magen lyckliga och hjälper dig att bli mätt på bara 400 – 500 kalorier i en enda måltid. Tänk att fylla tallriken med upp till 500 – 600 gram av en sallad med dressing utan olja, men med fullkorn och en läcker gryta där köttet är utbytt mot baljväxter. Det kan ge dig mindre än 600 kalorier och kommer att hålla dig mätt väldigt länge.

Om du istället skulle äta samma mängd kalorier i form av med stekt kött och lite broccoli eller en fralla med ost och smör så fyller du bara magsäcken till en tredjedel och blir därför hungrig igen ganska snabbt.



Olja är det mest kaloritäta livsmedel som finns eftersom det är enbart fett. Med sina 880 kcal per deciliter ger olja alltså hela 40 gånger så många kalorier jämfört med maten i andra änden av kaloritabellen – grönsaker.

Därför är en kost fylld av i huvudsak oprocessad mat från växtriket nyckeln till hållbar viktminskning – om du inte dränker dem i olja, som sagt.

*När du äter maten som kalorimässigt innehåller  
färre än 150 kalorier per hekto blir det i princip  
omöjligt att gå upp i vikt*

Hur motsägelsefullt det än kan låta så är faktiskt en del av maten med högst kaloritäthet faktiskt 100% växtbaserad. Vegetabiliska oljor, nötter, fröer, pommes frites, kakor, potatischips, linschips, bakverk och pizza kan allesammans ingå i en vegansk kosthållning.

Även mer hälsomedvetna personer som äter växtbaserat eller veganer dränker ofta sin sallad i olja, mumsar på nötter och energibars, och dricker fruktsmoothies. Alla dessa är kostval som är bättre än vanlig husmanskost, men helt klart så motarbetar de dig då det gäller hälsosam kroppsvikt.

Det betyder inte att jag påstår att nötter kommer att ge dig övervikt (forskning visar tvärtom om man håller sig till små mängder) även i små mängder. Nope, det handlar fortfarande om den maten du äter till vardags och om kaloribalans. Kanske äter du bara ett par nötter om dagen? I så fall är det inga problem, men om det brukar bli uppåt 2 – 3 nävar om dagen så hamnar det redan där på fler än 400 kalorier och det ger ju inte särskilt mycket mättnad heller, eller hur?

Om du däremot fokuserar på att äta mat från kategorierna med lägst kaloritäthet, dvs. grönsaker, frukt, fullkorn, rotsaker och baljväxter i sin naturliga form, så blir det nästan omöjligt att *inte* gå ner i vikt.

*Och kom ihåg!*

*Det är inte på grund av "kolhydrater" människor får för mycket kroppsfett –  
det handlar antingen om vad de lägger på kolhydraterna eller hur  
processade de här kolhydraterna är.*

# NÄRINGSÄMNEN

Nyckeln är alltså att äta stora kvantiteter av mat som ger maximalt med näring per kalori och mindre av sånt som har lågt näringsvärde per kalori.

Det handlar om att äta mer mat med hög koncentration av mikronutrient, dvs. vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter, dvs. fytokemikalier.

Fytokemikalier är komplexa kemiska näringsämnen som finns naturligt i växter. Forskare har upptäckt flera tusen av dessa och fortfarande återstår tusentals att upptäcka, vilka de är och vilken nytta de gör i kroppen.

Fytokemikalier samarbetar i kroppen för att maximera dina geners förmåga på de mest fantastiska sätt. Vi talar här om att rensa kroppen från toxiner, skydda blodkärlen, reparera skador på celler och DNA samt att förhindra fettlagring i kroppen. Enkelt uttryckt, fytonutrient ger dig bästa möjliga förutsättningar att hålla dig frisk och öka kroppens motståndskraft mot sjukdomar.

Att äta nutritivist är att packa kosten med så många fytonutrient man kan för att nå sin idealtvikt och bevara strålande hälsa. Därför undviker man sånt som kan skada hälsan, dvs. så som socker, sötningsmedel, vitt mjöl, raffinerade oljor och de flesta hel- eller halvfabrikat eftersom de oftast är väldigt näringsfattiga.

***För att gå ner i vikt ska du äta mer mat, och då  
maten som har det högsta näringsvärdet  
av alla livsmedel***

Det handlar alltså om att äta så mycket som möjligt av den mest näringsrika maten som finns, nämligen bladgrönsaker, baljväxter, lök, bär, fröer, rotsaker, potatis, svamp, kålväxter och tomater.

När du nu ska börja äta maten som laddar din kropp med alla näringsämnen kan du också sluta räkna kalorier. Sluta fixera på kalorier, fett, protein och kolhydrater (makronutrienterna).



03

*Om*

*maten*

OM HÄLSOSAM VÄXTBASERAD

MAT I KORTHET



## RÅVARUGUIDE

Ett vanligt missförstånd är att växtbaserad kost skulle vara enformigt, men som du kommer att se längre fram i det här avsnittet så rymmer enormt många olika kostgrupper inom det begreppet, vilket också ger oändligt många variationsmöjligheter.

Gemensamt för alla de här livsmedlen är att de innehåller rikligt med antioxidanter, vitaminer, fibrer, mineraler och spårämnen som kroppen behöver för en god hälsa så som motståndskraft mot sjukdomar och värk, starkt skelett, psykisk ohälsa, högt blodtryck osv. Och samtidigt ger de tillräckligt med fullvärdigt protein för att bygga och reparera kroppens celler.

Gemensamt för de flesta av de här grupperna är också att du kan äta obegränsat av dem och samtidigt gå ner i vikt oavsett om du kokar, ugnsbakar eller äter dem råa.

Undantag är stärkelserika livsmedel så som råris, quinoa, potatis, sötpotatis, råg, havre och andra fullkorn som är lite kaloririkare. De innehåller viktiga mineraler och fibrer så de är ett viktigt inslag och ofta stomme i en växtbaserad måltid, men när man ska gå ner i vikt bör inte intaget överstiga 2,5 dl/dag. Det är viktigt att du inte utesluter stärkelserika livsmedel helt när du ska gå ner i vikt, för de ger massor med bra näring och håller dig mätt länge. Så ät de här långsamma, komplexa kolhydraterna, men inom rimliga gränser tills du nått din målvikt.

Detsamma gäller för nötter, avocado och andra kaloririka växter. De innehåller fetter som är viktiga för oss, men bör konsumeras i begränsad mängd och då alltid i samband med måltid.

Tänker du att du bär på övervikt för att du har dålig karaktär? Motionerar för lite? Att det ligger i släkten eller att du har för många fetmagener? Detta stämmer i princip aldrig.

Det finns många både föreställningar och vanföreställningar om vad som är hälsosam mat och om vilken mat som gör så många av oss sjuka och överviktiga. Vi tror att det räcker med att äta lite mindre, äter lite av allt och drar ut på en löprunda en timme varje dag. Därför vill jag börja med att säga att det inte är ditt fel att du fortfarande har några kilon för mycket om du följer sådana rekommendationer.

*Det egentliga problemet är att du har lärt dig fel matvanor, och DET är det aldrig för sent att ändra på.*

## VARFÖR TÄMJA SUGET?

Att dra en skarp linje mellan mat som hjälper dig nå normalvikt och mat som håller dig kvar i övervikten är nödvändigt med viss mat. Har du ätit minimalt med grönsaker tidigare så kommer du att behöva lita till din viljestyrka en period. Älskar du chips, choklad eller pizza med massor av ost så blir det likadant. Du måste arbeta med dig själv för att inte grabba närmsta chipspåse när du handlar eller känner dig sugen på något. Inte ens om du är sugen på just chips.

Om du har gått på diet tidigare så känner du förmodligen igen de här känslorna.

Så här funkar det:

När du fortsätter "unna" dig så håller du suget igång efter de där smakerna som har lagt krokben för dig efter varje bantningskur tidigare. Fett, socker och sötningsmedel överstimulerar dina smaklökar och triggar hjärnans belöningscentrum att hela tiden vilja ha mer och mer så fort du har tråkigt, är ledsen, stressad, har sovit dålig, haft en dålig dag på jobbet. Och tro mig, det är inte chips eller godis som är lösningen på de problemen.

När du återgår till att äta kalorität mat som skickar ut blodsockret i en berg- och dalbana utan att ge någon direkt mättnadskänsla efter en bantningskur så håller du det här suget igång.

Hjärnan fortsätter påminna dig om det där smågodiset, wienerbröden och chipsen gång på gång, och kräva mer och mer så länge du fortsätter äta det här. Hjärnans belöningscentrum frigör en massa dopamin som påminner oss om att vi verkligen älskar de här godsakerna och vi vill komma tillbaka för att få mer gång på gång.

Att fortsätta som tidigare och lyda minsta motståndets lag kommer tyvärr hålla igång din övervikt istället för att hjälpa dig mot målet att bli normalviktig. Den logiska delen av hjärnan vet oftast bättre. Den vet att frukt, grönsaker och fullkorn är hälsosammare och bättre för din hälsa och ditt välmående men det är ju så svårt att hålla sig till de där nyttigheterna.

Och nu när du ändå har lite smågodis och chips hemma så kan du ju lika gärna äta upp dem, eller hur? Din hjärna kommer ihåg precis hur mysigt och gott det var sist du åt dem och vill gärna uppleva den känslan igen. Den känslan kallas för "The Pleasure Trap" – belöningsfällan och du känner säkert igen det när du får sug efter ohälsosam mat.

Vi blir sugna på det vi vant oss vid att ta fram som "mys" och som vi minns som jättegott.



Samma sak händer om du äter ost, chips, söta efterrätter, ostdränkt pizza eller vad det nu är som är just dina fällor. Jag rekommenderar att du bestämmer dig för att du rensar bort allt sånt här från din närmiljö och avstår helt från det i åtminstone en månad.

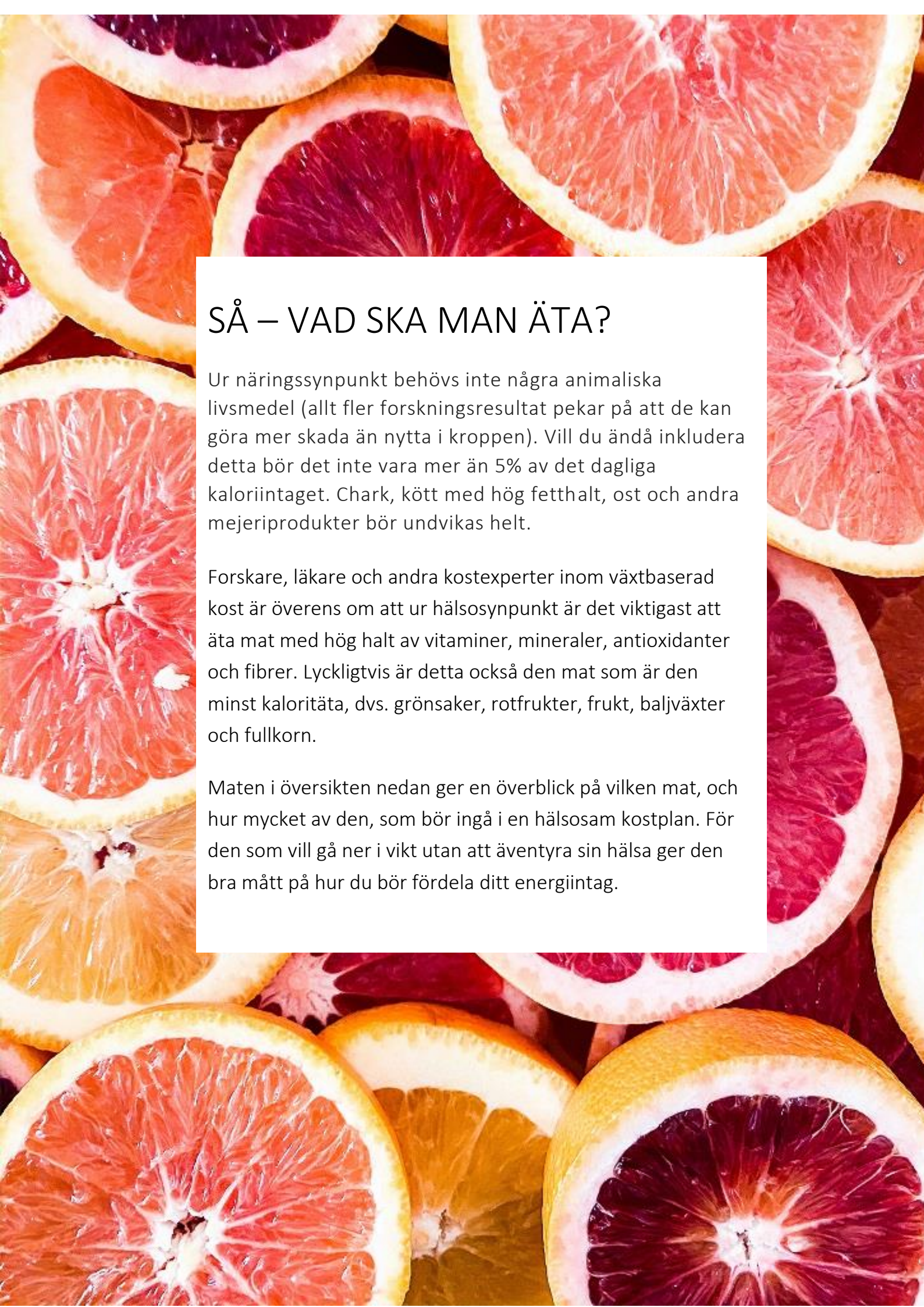
När du börjar bryta de här vanorna kommer du att ha suget kvar ett tag, men det fina är att när du vant dig av med det så kan du (faktiskt) få hjärnans belöningscentrum att jubla när du äter en frukt eller ugnstrostad mat utan olja (och till och med kokt broccoli). Och om du smakar en bit choklad eller lite chips några månader senare så kommer de förmodligen inte alls att smaka så fantastiskt som du trodde.

När du tar bort ohälsosam mat, snacks eller godis som triggar dig kommer du att ge hjärnan tid att vänja sig vid hälsosam mat som inte smakar lika sött, fett eller salt.

Du kommer att uppskatta en god sallad, värmande havregrynsgröt eller fylld bakpotatis utan att börja tänka på att du vill ha något sött till efterrätt. Din hjärna har helt enkelt vant sig vid dina nya matvanor och matmiljön du har skapat. Om du har hälsosam mat omkring dig och håller dig till att äta just hälsosamt så kommer du automatiskt att märka att det allt oftare är sådan mat du är sugen på och tänker ut hur du kan laga läcker mat av bönor, ris och rostade grönsaker. Så låt detta bli ditt nya "normala".

I den här kursen om mat för hållbar viktminskning kommer du att upptäcka hur mättande, mångsidig och god den här maten är!





## SÅ – VAD SKA MAN ÄTA?

Ur näringssynpunkt behövs inte några animaliska livsmedel (allt fler forskningsresultat pekar på att de kan göra mer skada än nytta i kroppen). Vill du ändå inkludera detta bör det inte vara mer än 5% av det dagliga kaloriintaget. Chark, kött med hög fetthalt, ost och andra mejeriprodukter bör undvikas helt.

Forskare, läkare och andra kostexperter inom växtbaserad kost är överens om att ur hälsosynpunkt är det viktigast att äta mat med hög halt av vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer. Lyckligtvis är detta också den mat som är den minst kaloritäta, dvs. grönsaker, rotfrukter, frukt, baljväxter och fullkorn.

Maten i översikten nedan ger en överblick på vilken mat, och hur mycket av den, som bör ingå i en hälsosam kostplan. För den som vill gå ner i vikt utan att äventyra sin hälsa ger den bra mått på hur du bör fördela ditt energiintag.

# MAT ATT MINIMERA ELLER UNDVIKA HELT

Maten i den första gruppen är väldigt kalorität och har alltså mycket lågt näringsvärde i förhållande till kaloritalet så för att gå ner i vikt bör du minimera eller, ännu bättre, helt undvika följande redan från början:



Ost, smör, kvarg, yoghurt och andra mejeriprodukter, även laktosfria



Produkter med vitt socker och sötningsmedel så som läsk, bars, råsocker, smoothies, alkohol, sötade flingor, sirap, även fruktjuicer



Kött, fet fisk, korv, fågel samt pålägg och andra charkprodukter



Produkter av vitt mjöl så som bröd, all pasta, kakor och andra bakverk



Tillsatta oljor, även oliv- och kokosolja samt produkter som innehåller olja så som pålägg, margarin samt de flesta processade produkter (chips, pommes frites, bakverk)

Försök ta ut de här så fort som möjligt från din mathållning – eller för göra att lättare att stå emot frestelsen ännu hellre rensa ut dem helt från din vardagsmiljö. Den här kursen sträcker sig över två veckor, och så kort tid klarar du.

Det bästa är att rensa bort de här produkterna ur ditt kök helt och hållet för om det finns i huset så slinker det lätt ner – då är det inte frågan om *ifall* utan *när* du kommer att äta det. Du bör vara medveten om att ju snabbare du kan sluta göda hjärnans belöningscentrum med fett och socker, desto snabbare kommer du att nå ditt mål.

Ju renare du kan hålla din vardagsmiljö från de här frestelserna, desto större utsikter har du att lyckas.

# BEGRÄNSA

Maten i den här gruppen är väldigt näringsrik med mineraler och fetter som är viktiga för kroppen, men den är också väldigt näringstät. De två översta bör ingå i din dagliga kost, men för en lyckad viktnedgång bör du begränsa dem tills du nått ditt viktmål. De två undre *kan* du äta men också mycket väl utesluta helt.



## Stärkelserika grönsaker - fullkorn

*Max 2,5 dl/dag*

så som potatis, sötpotatis, majs, kålrot, råris, rågbröd, havregryn, quinoa, havreris, amarant, hirs



## Nötter, fröer, avocado

*Max 2,5 msk/dag*

nötter och fröer: max 2 g/dag (= ca 2 msk hela eller 1 msk nöt/frösmör)  
avocado: max 50 g/dag (= ca ¼ avocado)



## Vegetariska/veganska halvfabrikat

*Max 2 port/veckan*

så som vegeburgare, -vegekorv, vegebullar, vegefärs, växtdrycker och växyoghurt med tillsatta aromer och smakämnen



## Animaliskt

*Max 160 g/vecka*

så som mager fisk och skaldjur  
(undvik allt animaliskt helt om du har högt kolesterol)

*Som jag nämnt  
tidigare så ger det  
oräkneliga fördelar att  
äta maten med  
kaloritäthet på 110 –  
140 kcal, eller färre,  
per 100 g*



# MATEN ATT ÄTA SIG MÄTT PÅ

Du kan äta i princip obegränsat av följande mat och jag rekommenderar dig att sträva mot att äta minst 800 - 1000 g stärkelsefattiga grönsaker om dagen, och du ska inleda måltiden med dem. Att nå det målet är enklare än många tror: en medelstor tomat eller paprika väger vardera drygt 100 g, en medelstor morot eller ett halvt romansalladshuvud likaså.

Hälften av dem bör ätas råa medan resten kan sauteras, kokas, rostas i ugn eller stekpanna, ångkokas eller hur du föredrar att tillaga dem.



## Grönsaker

så som gröna bladgrönsaker, paprika, broccoli, tomater, morötter, rödbetor, grönkål, röd- och vitkål, vitlök, lök, squash, aubergine, gurka, svamp, frysta grönsaker



## Frukt & bär

*Minst 4 st/dag – eller motsvarande mängd bär*

så som banan, äpple, apelsin, citron, lime, grapefrukt, persika, mango, ananas, päron, melon, frysta bär och frukter



## Baljväxter

*2 – 2,5 dl/dag*

så som linser, svarta bönor, kidneybönor, kikärter, tofu, tempeh, hummus, ärtor, sockerärter, vita bönor, kidneybönor, edamame

För att göra all den här hälsosamma maten ännu godare och smakrikare kan du lägga till kryddor och annan smaksättning! Här är några förslag:



### Kryddor & örter

så som persilja, dill, timjan, oregano, mejram, rosmarin, salvia, dragon, cayennepeppar, lökpulver, vitlökspulver, senapspulver, paprikapulver, rökt paprikapulver, chilipeppar



### Övrig smaksättning

så som grönsaksbuljong, allkrydda, sojasås, tamari, senap, näringsjäst, chilisås, ketchup, miso, salsa, hummus, torkad kokos (inte kokosmjölk!), citron- eller limejuice, vinäger, vitlök, lök

Variera genom att servera i olika strukturer så som:

- *hacka, strimla, riva, skala*
- *koka, ångkoka, rosta, sautera*
- *koka och mosa rotsaker, med eller utan skal*
- *gör grönsakssoppa eller -puré*
- *mosa baljväxter till hummus, bullar eller burgare*

***Det är också viktigt att veta att du bör äta den här maten i sin naturliga form i första hand***

Maten bör ätas i sin *naturliga* form med vatten och fibrer intakta, så undvik finmalet mjöl, puffade spannmål eller torkade frukt. Ät frukten hel och undvik juicer och smoothies.



## MEN HALLÅ!!! NÖTTER OCH AVOCADO?

De innehåller ju massor med fett och är alltså väldigt kaloritäta! Det är helt rätt, men låt mig berätta varför de ändå finns med här.

Studier visar att ett måttligt, dagligt intag av nötter faktiskt underlättar viktminskning, men naturligtvis i begränsad mängd. Håll dig till under 30 gram nötter om dagen så får du fördelarna med de här fetterna men håller dig ändå till ett lågt kalorital.

Man behöver inte alltid tänka på kategorierna av makronutrientier så som jag gör. All växt-baserad mat innehåller alla grupperna med makronutrientier: protein, fett, kolhydrater och fibrer. Till och med ett vanligt salladsblad innehåller fett, bara mycket mindre än i annan mat såklart.

***Våra kroppar behöver fett, men  
bara i form av essentiella  
fettsyror – alltså de vi inte kan  
tillverka själva***

De fettsyrorna är Omega 6 och Omega 3. Omega 6 finns i nästan all mat medan Omega 3 är svårare och finns endast i ett fåtal livsmedel.

Omega 3 är en essentiell fettsyra som vi behöver få i oss tillräckligt av. Bland annat motverkar den störningar i hjärtrytmen och fettavlagringar i blodkärlen samt har sänkande effekt på blodfetter och LDL-kolesterolet (det "onda" kolesterolet") och ger därmed minskad risk för åderförkalkning. Omega 3 anses även ha skyddande effekt på hjärnans hälsa och utveckling.

Behovet är inte så stort: kvinnor behöver endast 1,1 g och män 1,6 g Omega 3 dagligen. Om du lägger till en matsked malda linfrön eller 1 – 2 matskedar hackade valnötter till din frukostgröt varje dag så har du säkrat ditt dagsbehov.

Nötter, fröer och nöt- eller frösmör är väldigt lätt att äta för mycket av, men du kan ändå äta det i begränsad mängd även under din viktminskningsperiod – max 30 g nötter/fröer eller max 1 msk nötsmör per dag. Jag rekommenderar att du ska vara försiktig med dem även när du nått din målvikt eftersom alla överskottskalorier lätt omvandlas till kroppsfett.

Det är ingen fara om du utesluter nötter och fröer under några veckor, men om du planerar att gå på kaloriunderskott under längre tid bör du ändå se till att få i dig Omega 3 regelbundet.

*När du väl nått din målvikt kan du lägga till mer av mat med högre fetthalt och se om kroppen klarar det, och om du ändå når dina vikt- och hälsomål.*

Det enda du behöver just nu är att få med dig hjärnan på att äta mat med lägre kaloritäthet som tillåter dig äta dig mätt samtidigt som du går ner några kilon.

## GÖR DET GOTT & LÄTTLAGAT

Det kan kännas lite överväldigande att byta ut välkända ingredienser, men ge dig själv chansen att upptäcka att växtbaserad, kalorisnål mat inte alls är vare sig tråkig eller svår att bli mätt på. Du har i själva verket en hel värld av smaker och texturer som bara väntar på att du ska hitta dem!

Möjligheterna att variera och skapa olika rätter är i princip oändliga om du följer de enkla stegen som jag beskriver på nästa sida.

01

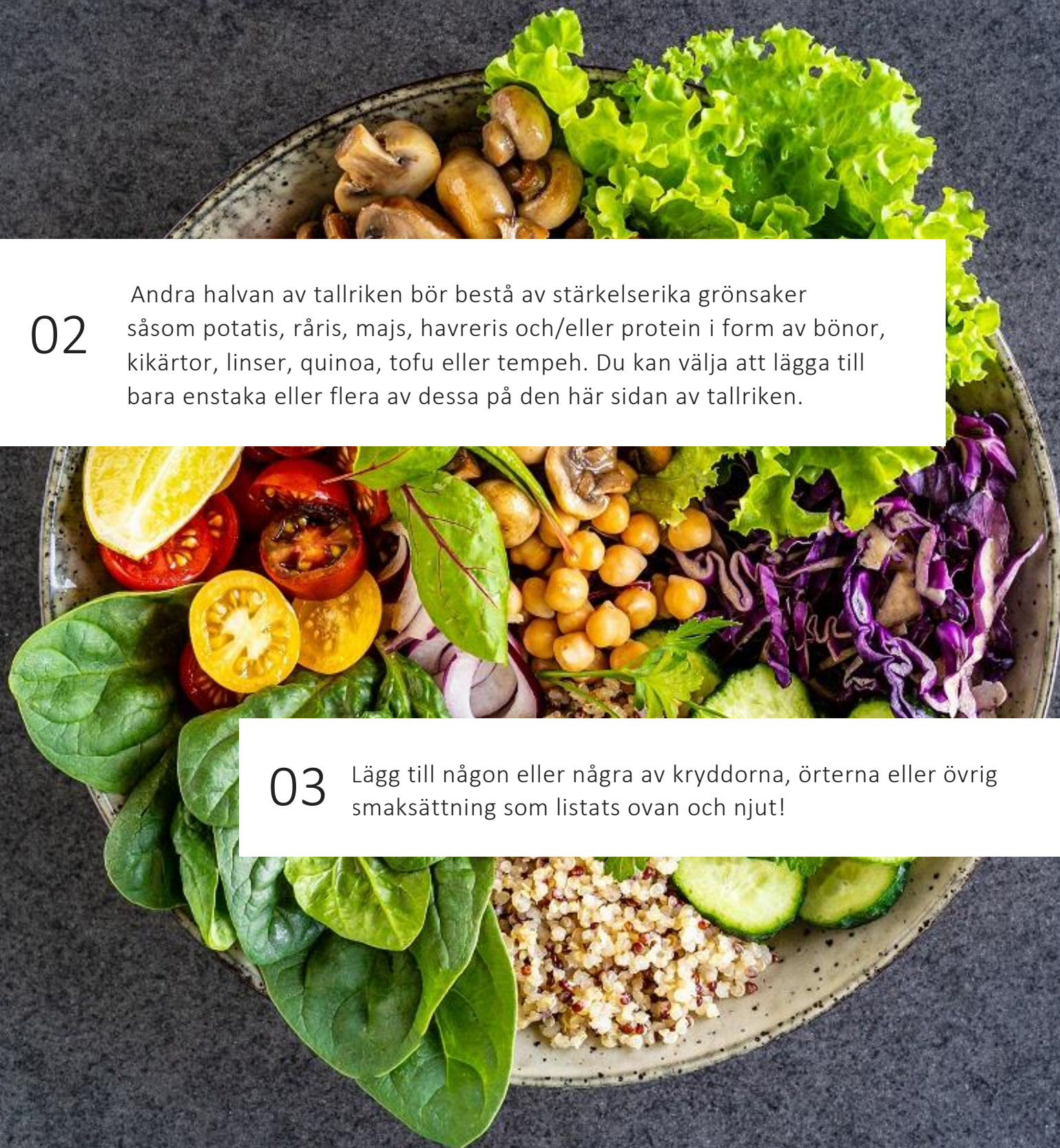
Fyll halva tallriken med stärkelsefattiga grönsaker såsom bladgrönsaker, paprika, tomater, sauterad svamp med lök, strimlad kål, rivna morötter mm

02

Andra halvan av tallriken bör bestå av stärkelserika grönsaker såsom potatis, råris, majs, havreris och/eller protein i form av bönor, kikärter, linser, quinoa, tofu eller tempeh. Du kan välja att lägga till bara enstaka eller flera av dessa på den här sidan av tallriken.

03

Lägg till någon eller några av kryddorna, örterna eller övrig smaksättning som listats ovan och njut!



Här är några exempel uppbyggt som i guiden ovan:

→ *Pitabröd med mörkgröna bladgrönsaker, lök, tomatsalsa och texmexkryddad bönröra*

→ *Ris och currygryta med grönsaker och kikärter*

→ *Bakad potatis med grönsaksfyllning, tofufraiche och blandad sallad*

→ *Tomatsoppa med rotsaker och röda linser*

→ *Quinoasallad med gurka, sallad, paprika och en fruktig dressing*

→ *Salladsdolmar fyllda med råris, tofusticks och grönsaker*

→ *Salladstallrik med bakad sötpotatis, rostade grönsaker och tofufraiche*

Flera av de här rätterna kan du göra ännu enklare genom att laga till flera måltider åt gången och alltid ha din egen salladsbar med färdigansade och skurna grönsaker i kylan samt frysta eller konserverade bönor, grönsaker eller överblivet ris i frysen. Då blir det enkelt att sno ihop en välkomponerad tallrik på några minuter.

Enkla och snabba frukostlösningar är over-night oats med ett par deciliter bär eller frukt, rispudding av överblivet råris, eller helt växtbaserad variant av äggröra – scrambled tofu.



## JAMEN, MELLANMÅLEN DÅ?

Enklaste sättet att komma in i en bra matrytm och underlätta din viktnedgång är att äta tre huvudmåltider om dagen. Och att du äter dig mätt vid måltiden så att du inte blir hungrig igen efter ett par timmar. Även om det kan fungera annorlunda för dig så finns det goda skäl att ändå försöka äta bara tre gånger om dagen.

*Om du småäter under dagen är det lättare att äta för många kalorier och du riskerar också att hålla suget igång*

Matsmältningsapparaten behöver få pausa ibland. Det är först när den är klar med det hårda arbetet att smälta maten som kroppen kan börja reparera celler, bekämpa fria radikaler (dvs motverka inflammationer), och dessutom börja bränna all lagrad energi som finns i kroppsfettet vi lagt på oss under flera års överätande.

Detta kan kännas jobbigt i några dagar, med huvudvärk, darrningar och frusenhet, men ser du på det positivt så handlar detta alltså om avgiftning från slaggprodukter som kan ställa till med skada i kroppen. Detta kallas för "Toxic Hunger", därför att kroppen gör sig av med toxiner. Ju fler viktiga mikronäringsämnen du har i kroppen desto lättare blir den här avgiftningsprocessen.

Om du hela tiden ser till att magen måste arbeta genom att småäta eller ständigt fylla på med mera mat kan det leda till dålig matsmältning, inte sällan med sura uppstötningar, uppblåst mage, väderspänningar, rapningar och hård eller för lös avföring.

Mellanmål kan vara allt ifrån förmiddagsfika till en skål popcorn eller ett par chokladbiter framför TV:n på kvällen. Allt detta har ofta hög kaloritäthet och håller igång hjärnans belöningssystem som kommer att kräva mer och mer på bekostnad av riktig mat, så hoppa mellanmålen de här veckorna.

Men – beroende på hur din vardag ser ut så kanske du ändå behöver äta lite oftare under dagen, eller behöver en inkörningsperiod i startskedet. Om du inte klarar att äta tillräckligt stora portioner som håller dig flytande fram till nästa måltid eller blir hungrig direkt efter frukost eller lunch, så kan du ändå behöva ett par mindre mellanmål.

Det sista du behöver är att känna dig utsvulten så ät när din mage är tom. Inte när du är *sugen*, utan när du är *hungrig*! Lär dig skillnaden på hur de här två tillstånden känns, och se för all del till att aldrig gå och handla när du är hungrig eller halvt utsvulten innan du börjar laga mat på kvällen. I de fallen är det bättre med ett mellanmål så att du klarar dig fram tills du kan äta riktig mat.

Ett bra tips här är att göra större salladsportioner till lunch eller middag så att du kan äta de resterna om du blir hungrig emellan, istället för att börja snaska på kaloririka färdiga s.k. hälsobarer eller kex.

Mycket av det här suget efter både småätande och den ”gamla” maten sitter i huvudet, inte i magen. Vi är så vana vid maten som ledde till övervikten du nu vill bli av med, och även vana vid att det ska vara en bulle till förmiddagsfikat, lite kvällsmys med kex och ost osv, att vi tar till det helt utan att tänka.

***Jag kan hjälpa dig till bättre matvanor än de som gjort dig överviktig, men du måste göra jobbet själv!***

Det är viktigt att du blir medveten om vilka som är *dina* fällor, och även acceptera att du måste stå emot ett tag innan det blir lättare. Det är här många faller tillbaka i de gamla matvanorna och äter tillbaka sina överviktskilon.



The background of the entire page is a light gray with a pattern of small, colorful teardrop shapes in shades of orange, yellow, green, and purple. A white rectangular box with a thin yellow border is centered on the page, containing the main text.

# 04 *Kom igång*

TIPS & TRICKS SOM GÖR  
ÖVERGÅNGEN SMIDIG OCH ENKEL

# 1. PLANERA OCH FÖRBERED

Hur börjar jag? När passar det att börja med en livsstilsförändring? Idag, imorgon eller nästa vecka?

***Rätt svar: Bestäm dig idag – och förbered dig!***

Ofta hör man att när man väl bestämt sig så skall det ske NU – IDAG! För det kommer alltid att komma storhelger, semester, födelsedagar och fester så det går aldrig att vänta in den perfekta dagen att starta. Och det är ju sant. Men hur man än gör så kommer det att vara flest vardagar, och det är de dagarna som räknas.

Jag säger istället: vänta några dagar. Bestäm dig idag – javisst, men förbered dig så att du inte ramlar i de där fällorna som har satt krokben för dig tidigare. Hoppa inte huvudstupa in i detta utan att planera. Bestäm vilken dag du ska börja och se till att du har en bra måltidsplan och rätt matvaror hemma den dagen du ska börja. Då undviker du att stå där helt utsvulten och greppa första bästa att stoppa i munnen när du tittar in i kylskåpet som är fullt med de där frestelserna du bestämt dig för att sluta med.

# 2. GÖR OMGIVNING SÄKER

Att banta och behålla vikten efteråt på ren viljestyrka funkar sällan i längden. När du fortsätter "unna" dig så håller du suget igång efter de där smakerna som har lagt krokben för dig efter varje bantningskur tidigare.

Den bistra sanningen är att det är typen av mat som du har i din omgivning som avgör hur sunt du kommer att äta i längden.

Om du har kakor, godis och kryddiga chips hemma så är risken stor att du också kommer att stoppa i dig av de här välsmakande, högprocessade och onaturligt feta produkterna när du haft en tuff dag. Din hjärna kommer direkt att kommendera dig till att äta sånt som du brukat ta till av gammal vana tidigare när det kört ihop sig. När du slutat äta sånt här så börjar kroppen tålmodigt med arbetet att rensa ut de toxiner och inflammationer som du lagrat upp under så

lång tid. Din kropp (och hjärnans belöningscentrum) kommer att tjata på dig mer än någonsin tidigare att: *ta tillbaka dina gamla välbekanta matvanor, och gör det snabbt!*

Detta handlar inte om viljestyrka. Det handlar om att vara medveten om att det kan vara svårt att rensa ut och att då se till att hålla skräpmaten så långt borta som möjligt. Att sätta upp en skarp gräns som håller dig borta från dina gamla vanor medan du skaffar dig nya. Det ska vara mer naturligt att ta ett äpple än att skala av pappret från en bar eller godisbit.

*Det som finns i ditt kök är det du kommer att äta – så se till att maten omkring dig är hälsosam och mättande för att göra det till ditt nya normala.*

Ge dig själv 3 – 4 veckor. Längre tid behövs inte för att återställa smaker och känslighet och förmåga att uppskatta sötman i frukt och smaken i naturlig mat.

Har du familj som ännu inte är med på tåget, så be barnen och din partner att de ser till att allt som triggar ditt sug finns på ställen som är utom syn- och räckhåll för dig under din avvänjningsperiod.

### 3. HJÄLPMEDEL OCH KÖKSUTRUSTNING

Du har förmodligen redan en bra basutrustning för matlagning hemma. Kastruller, skärbräda, ett par bra knivar och grytlappar brukar finnas även i det minsta kök.

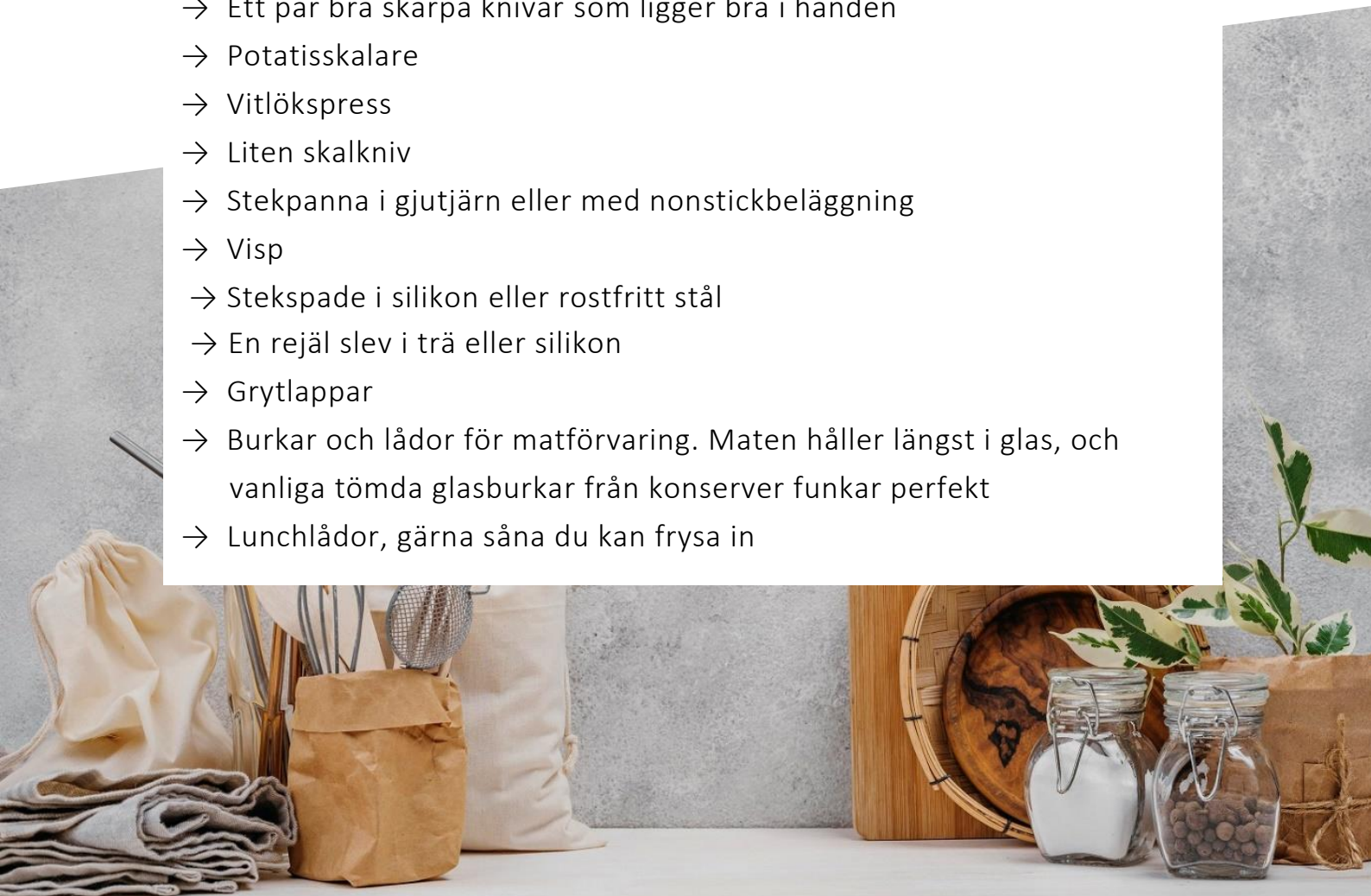
Jag är själv inte särskilt förtjust i att samla på mig en massa dyr köksutrustning som bara ska användas vid enstaka tillfällen, men en del saker är bra att satsa på kvalitet från början. T.ex. så har jag ingen airfryer, ingen glassmaskin och inga knivar i klass med japanska superknivar. Det ser alltså ut i mitt kök som hos de flesta andra.

Dock har jag investerat i en riktigt bra höghastighetsmixer. När jag slitit ut 3 "normala" mixrar bestämde jag mig för att köpa en riktig "Rolls Royce", som i mitt fall blev en Vitamix. Det var den enda höghastighetsmixer som fanns på den tiden. Jag har haft den i många år nu, och den har aldrig svikit mig. Istället för airfryer skaffade jag ett silikonunderlägg med toppig yta för ugnsplåt och ställer ugnen på varmluft så blir potatisklyftorna krispiga och goda ändå.

Så även om du inte har ett proffskök eller om du är ovan vid att laga mat så måste du alltså inte rusa iväg och skaffa de senaste prylarna.

Dock finns några saker som är bra att ha:

- Mixer eller matberedare. Har du råd så köp dig en höghastighetsmixer
- Stavmixer
- En måttsets med deciliter, matsked,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  och hel tesked samt gärna 2,5-dl-mått
- Bakplåtspapper eller silikonunderlägg för ugnsplåt
- Minst en rejäl skärbräda i bra storlek, gärna i trä, de håller en livstid
- Ett par bra skarpa knivar som ligger bra i handen
- Potatisskalare
- Vitlökspress
- Liten skalkniv
- Stekpanna i gjutjärn eller med nonstickbeläggning
- Visp
- Stekspade i silikon eller rostfritt stål
- En rejäl slev i trä eller silikon
- Grytlappar
- Burkar och lådor för matförvaring. Maten håller längst i glas, och vanliga tömda glasburkar från konserver funkar perfekt
- Lunchlådor, gärna såna du kan frysa in



## 4. UTFORSKA NYA RECEPT

Som du sett ovan så behöver du inte alls utveckla särskilt komplicerade menyer. Ofta handlar det om att inte överkomplicera utan att bara göra några enkla byten och på det sättet skapa en helt ny rätt. Tänk på maten du gillar och brukar äta och fundera ut hur du kan göra dem mer hälsosamma med mer grönsaker och byta ut huvudråvaran till växtbaserat alternativ.

Gör du så här så kommer du att med tiden bli självsäkrare i att laga växtbaserad mat och också hitta på nya recept. Kolla på min hemsida, [www.nutrivis.se](http://www.nutrivis.se), och sök runt på internet. Det kan hända att du behöver testa några nya ingredienser eller göra matsedlar ett litet tag, men det är ju i sig inget att bekymra sig över. Se det som en ny hobby då du ska lära dig något nytt.

## 5. TA INTE BORT – ERSÄTT OCH BYT UT

Hur duktig man än är på att gå på ren vilja, så är det viktigt att du ändå ska kunna laga och äta mat som du gillar – välsmakande, vacker att se på och det utan timmar i köket varenda dag. Nu ska du ju lära dig om maten du kan äta av i överflöd så att du inte ska gå vare sig hungrig eller känna att du går miste om något (oersättligt).

Anpassa kvaliteten på grönsakerna och övrig mat så att det passar din budget. Ekologiskt är bra, men inte nödvändigt. Om du vill och har kassa till det, så är det såklart bra, men det viktigaste är att du äter mat från växtriket för att få i dig den mängd kroppen behöver av alla viktiga makro- och mikronäringsämnen.

Välj grönsaker och frukt som är i säsong och passa på att handla när det är extrapriser, eller botanisera i butikernas frysdiskar efter djupfrost frukt, grönsaker och örtekryddor. Vad du väljer är helt och hållet din egen personliga anpassning till den budget du har att rätta dig efter.

Baljväxter finns att köpa såväl torkade som färdigkokta på tetra. Väljer du färdigkokta så välj ett märke som inte innehåller salt.

## 6. MAT SOM TÄCKER DITT NÄRINGSBEHOV

Matplanerna i den här kursen är förmodligen annorlunda än de du sett tidigare för du kommer att gå ner i vikt utan gå hungrig eller kräva att du ska leva på svältkost med lågt näringsinnehåll. Det här är en näringstät kosthållning med mycket vegetabilier som satts samman utan näringsfattiga halvfabrikat eller mat som raffinerats till oigenkännlighet. Detta är i grunden ett helt nytt sätt att se på mat, och då särskilt mat som tillåter dig nå din normalvikt. Att bara försöka minska kaloriintaget blir automatiskt en – ofta näringsfattig – bantningskur utan bestående resultat, och sånt håller bara kortsiktigt.

Hemligheten till permanent viktnedgång är att äta mat som innehåller färre kalorier men mer näring. Ju mer näringstät mat du äter desto mindre kommer suget efter näringsfattig mat att bli.

Många undrar hur man ska kunna täcka sitt behov av protein, omega-3, kalcium, vitamin B12 samt D-vitamin, så låt oss ta en snabbtitt på detta!

### PROTEIN

Så länge du äter varierat och tillräckligt mycket ur alla 4 stora livsmedelsgrupperna kommer du att täcka ditt proteinbehov. En portion bönor, linser eller kikärter ger lika mycket protein som kött och en måltid med ett par deciliter bönor, tofu eller quinoa tillsammans med en bukett broccoli täcker upp emot halva dagsbehovet av protein.

All mat, även grönsaker, svamp, rotsaker och frukt innehåller fullvärdigt protein med alla essentiella aminosyror. De främsta vegetabiliska källorna till protein är baljväxter och nötter.



## KALCIUM

Bönor, linser och mörkgröna bladgrönsaker är väldigt rika på kalcium, och en del är faktiskt en bättre kalciumkälla än mejeriprodukter. Viktiga (och rika) källor till kalcium är bl.a. grönkål, pak choi, bönor, tofu, tempeh, rågbröd, havregryn, broccoli och apelsin.

Istället för mjölk till såser, stuvningar osv är det bäst att välja kalciumberikad och osötad växtbaserad mjölk utan tillsatta aromer.

## B12 & D-VITAMIN

B12 finns inte i mat från växtriket. På grund av dagens djurhållning så är det svårt att få tillräckligt av detta livsviktiga vitamin även för den som äter kött. För dig som äter växtbaserat, oavsett om du äter veganskt eller vegetariskt, är det viktigt att du tillgodoser kroppens behov av B12 med kosttillskott.

D-vitamin är viktigt för bl.a. kroppens förmåga att tillgodogöra sig kalcium i maten. Vitaminet bildas i huden när vi är ute i solen under sommarhalvåret, men oktober – april bör vi ta vitaminet som kosttillskott. Välj växtbaserade produkter så som soja-, mandel- eller kokosdryck som är berikade med D-vitamin för att säkra att du får i dig tillräckligt med D-vitamin.

## OMEGA 3

Vi har redan berört detta, men här är en snabb repetition: valnötter, chiafrön och krossade linfrön är några av de livsmedel som är rika på omega 3. Alger är en utmärkt källa till Omega-3, så strö gärna några algflingor över salladen, eller ta en extra portion algsallad nästa gång du äter sushi.

En matsked krossade linfrön eller 4 valnötter täcker dagsbehovet av den här viktiga fettsyran.

## 7. LÄGG FOKUS PÅ GRUNDERNA

Ett av skälen till att många gör viktminskning så svårt och komplicerat är att det finns oräkneliga "mirakelknep" att bli förvirrad av när man vill gå ner i vikt – varav flera till och med kan motsäga varandra. Detta blir s.k. googlekunskap med en massa lockande halvsanningar som sprids som en löpeld och som i verkliga livet inte stämmer för de allra flesta av oss.

Du kan såklart gå ner i vikt genom att trycka ner hungern med litervis med vatten, sippa äppelcidervinäger, hälla i dig koffein, hoppa över måltider, dra igång ett par timmars träning varje dag, hoppa på en ny mirakelkur eller byta ut riktig mat mot måltidsersättningar ett litet tag. Allt detta är kortsiktiga lösningar och jag gissar att du inte har lust att leva så resten av livet.

Och de här strategierna kan heller aldrig ta bort det faktum att om du äter choklad eller friterade munkar varje dag "men bara lite", så kommer du också vara kvar i bantningsfällan.

Att lära sig hälsosamma matvanor som hjälper dig gå ner i vikt är det enda som kan hjälpa dig att nå ditt mål och stanna där för gott.

*Naturlig, lågprocessad växtbaserad mat med låg fetthalt, samt rejäla portioner frukt och grönsaker kommer att hjälpa dig nå ditt mål*

Om man gång på gång tar till de där kortsiktiga mirakelkurerna är det lätt att det överskuggar vad du verkligen kan uppnå om du faktiskt ändrar dina matvanor, istället för att ständigt återgå till de vanor som är orsaken till att du en gång blivit överviktig.

Maten utgör 80 % av en hälsosam, normalviktig livsstil, och rörelse och träning endast 20%. Vad och hur du tillagar och vilken mat du stoppar i dig kommer alltid att vara viktigare än att räkna kalorier, ha speciella "ätfönster" eller dra ut på löprundor när du vill gå ner i vikt.

## 8. HANTERA OMGIVNINGEN

### Bortbjuden

Om du är ensam inom vänkretsen med att ha börjat äta nyttigare så blir vännerna ofta nervösa och undrar vad de ska bjuda på till en som äter växtbaserat.

Erbjud dig att ta med något, så som en matig sallad med dressing som kan räcka till alla. Potatis eller ris brukar alltid finnas på bordet, men det är klokt att undvika en gräddig potatisgratäng, och kanske hellre be om en bakpotatis istället. Om det känns helt omöjligt att be om någon special, så kan du helt enkelt bottna med nyttig mat hemma innan festen, och äta mindre och väl valda delar av det som bjuds. Knytkalas är perfekt, då är det bara att ta med sin egen rätt och bjuda på.

### Äta ute

Restaurangers förrättsmeny innehåller ofta lättare och inte så kalorität mat. De flesta har bra vegetariska förrätter, och kan de då servera dig en bakad potatis och lite ångad broccoli till detta så har du en full måltid till hälften så många kalorier. Eller beställ in två förrätter plus en sallad så kan du också äta dig mätt. Be alltid om att få dressingen vid sidan om. Se upp med såser och deras stekta eller friterade rätter – du skulle bli förskräckt om du visste hur mycket smör och olja som används i ett restaurangkök.

### Semester och storhelger

Få saker är så förknippat med traditioner som semester och storhelger, och i det ingår oftast speciell mat – eller ska jag säga speciella smaker. Ofta är det enkelt att göra kalorifattigare alternativ med ”rätt” smaker där du ersätter sillen i traditionella sillinläggningar, gör egen majonnäs av tofu och använder kryddor för att förvandla de klassiska grillrätterna till nyttigare alternativ så som t.ex. portabellostek, bönburgare, grillspett med marinerad tofu och grönsaker.

## 9. NJUT AV RESAN!

Hela konceptet med *Växtbaserad Rivstart* är att du ska upptäcka att det är ganska enkelt att ändra sin kost till den här livsstilen om man vill gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt.

Det är ingen mening med att fastna i detaljer, utan lär dig istället vad som är okej att äta för att gå ner i vikt och ät dig mätt på näringstät mat med hälsosamma kolhydrater. Våga ta ut svängarna så du hittar alla de smaker och nya favoriter som finns rakt framför näsan på dig.

Om du inte gillar den här kosthållningen så kommer du förmodligen inte heller följa den särskilt länge, och kommer därför inte ge dig själv chansen att göra den här maten till din "nya normala". Vi har alla en tendens att gilla det vi är vana vid och om du då tänker att detta är en möjlighet istället för en uppoffring så ger du dig själv en chans att öka oddsen att hålla dig såväl normalviktig som frisk resten av livet.

Du har redan tagit det där första, väldigt viktiga steget – du bestämde dig för att köpa den här guiden. Låt därför dina nya insikter och de fördelar du uppnår genom att byta ut en ingrediens mot någon annan, eller planera för en hel dag med grönsakstät mat utan isolerat fett hjälpa dig genom den fasen då du ska vänja dig vid den här kosten.

Motivation kommer från rätt inställning till att förändra din kost, glömma restriktioner och istället se fram emot vad som ligger framför dig.

Du kommer snart att upptäcka att det verkligen ger lön för mödan att göra hälsosamma val, långt mer än den kortvariga glädjen över en godisbit eller en påse chips.

*Så – är du redo för nästa steg mot ett hälsosamt och normalviktigt liv?*



# TACK!

Grattis – du har just tagit dig igenom *Växtbaserad Rivstart*! Jag hoppas du fått inspiration till att hoppa rakt in och prova de första recepten. Kanske till och med bestämt dag för när du ska börja med tvåveckorsmatsedeln och upptäcka vilken fantastisk förändring naturlig, växtbaserad mat kan göra för dig!

Du kommer inte bli besviken på maten, så även om du kanske blivit besviken på någon växtbaserad maträtt förut, så är det värt att ge dig själv den här chansen.

Du är välkommen att gå med i [Nutrivis viktgrupp](#) på Facebook och få support och hjälp på vägen mot ditt nya jag. Det är alltid skönt att ha någon grupp med likasinnade att dela glädjeämnen och erfarenheter med.

Så – vad väntar du på? Ta fram häftet med läcker mat för hela 14 dagar och upptäck vilken förändring den här maten ger. Plocka fram den här guiden när du behöver bli påmind om dina ”varför” bakom allt det här, eller när du bara behöver lite extra motivation.

Du kan också hitta gratismaterial i min blogg som uppdateras med jämna mellanrum.

Jag är med dig på din resa mot ett sunt och normalviktigt liv!

♥ & allt gott!

*Lisbeth*



# KÄLLOR

Den växtbaserade kosten av Maria Felding, klinisk dietist & fil.mag klinisk nutrition samt Tobias Schmidt Hansen, läkare: Vetenskaplig genomgång om kostmyter och missförstånd om inflammation, antioxidanter, mättat fett, insulinresistens mm, samt praktisk vägledning till hur man äter växtbaserat. (Soulfoods Publishing 2019)

Konsten att inte dö av Michael Greger M.D: Om orsakerna bakom västvärldens vanligaste välfärdssjukdomar och hur de kan förebyggas samt hur vi ger kroppen de bästa förutsättningarna för ett längre och friskare liv. (Soulfoods Publishing 2015)

The Ultimate Volumetrics Diet av Barbara Rolls, Professor Nutritional Science & Ph.D.: Att gå ner i vikt på ett hälsosamt och hållbart sätt samt hur man hanterar de psykologiska hinder som ofta är förknippat med övervikt och fetma. (New York: HarperCollins, 2012)

The Secrets to Ultimate Weight Loss, Chef AJ: Att tackla matberoende och om maten som ger bäst förutsättningar för normalvikt och god hälsa. (Middletown, DE: Hail to the Kale Publishing 2018)

Eat to Live, Joel Fuhrman, M.D.: effektiv och säker viktninskning med riktig mat för komplett näringsbild. (USA Hachette Book Group Inc. 2011)

The End of Dieting, Joel Fuhrman, M.D.: Nyckelprinciperna bakom hälsa, nutrition och viktninskning. (USA HarperCollins Publishers 2014)

Adipose tissue biomarkers of fatty acid intake:

→ Adipose tissue biomarkers of fatty acid intake - PubMed (nih.gov)

Why You Should Stop Counting Calories

→ <https://ucdintegrativemedicine.com/2015/06/why-you-should-stop-counting-calories/>

Why Energy Density Is So Important

→ [Why Energy Density Is So Important - UC Davis Integrative Medicine \(ucdintegrativemedicine.com\)](https://ucdintegrativemedicine.com/2015/06/why-energy-density-is-so-important/)

Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2

→ [Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2 | Cardiology | JAMA Internal Medicine | JAMA Network](#)

*A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management:* An analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004.

→ [\*A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004 - PubMed \(nih.gov\)\*](#)

Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity

→ [\*Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity - PubMed \(nih.gov\)\*](#)

The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes

→ [\*The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes | Nutrition & Diabetes \(nature.com\)\*](#)

A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004

→ [\*A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004 - PubMed \(nih.gov\)\*](#)

**Ikoner**

Freepik och flaticon.com

**Foton**

Pexels.com: Alleksana, Karolina Grabowska, Ella Olsson, Cottonbro

Unsplash.com

Shutterstock.com

Leif Arvidsson

# Upphovsrätt och ansvarsbegränsning

Nutrivis AB har gjort sitt bästa för att förbereda och tillhandahålla den här informationen, och som här ges i befintligt skick. Nutrivis AB ger inga garantier avseende noggrannhet eller fullständighet av innehållet i det här häftet och Företaget är under inga omständigheter ansvarigt för och lämnar inga garantier för lämplighet i något särskilt syfte.

## MEDICINSK FRISKRIVNING:

Nutrivis AB rekommenderar en varierad hälsosam kost av oprocessade eller lågprocessade råvaror. Den information och kostråd som erbjuds i häftet och övrigt kursmaterial till "Växtbaserad Rivstart" är endast avsedda för att hjälpa Kunden till ett friskt och hälsosamt liv, i vissa angivna fall med viktninskning.

Nutrivis AB är ingen medicinsk organisation. Informationen här är inte avsett som medicinska råd och skall heller inte anses utgöra sådana råd eller diagnoser. Informationen och råden i kursmaterialet skall inte ersätta samråd med läkare eller annan vårdpersonal.

**Kunden är införstådd med att all information i "Växtbaserad Rivstart" som tillhandahålls från Nutrivis AB är avsedd att vara handledning till en hälsosam livsstil, inget annat. Ingen information som tillhandahålls i kursmaterialet skall användas som diagnos, behandling, förebyggande eller läkande av någon sjukdom eller krämpa.**

Det är Kundens eget ansvar att han/hon är fysiskt och psykiskt lämpad att använda sig av informationen som tillhandahålls i "Växtbaserad Rivstart" med tillhörande övrig information.

Innan påbörjandet av någon kosthållning som inriktas på viktninskning skall Kunden försäkra sig om att han/hon inte är underviktig. Nutrivis AB tar inte ansvar för någon form av skada som kan vara ett direkt eller indirekt resultat av användning eller felanvändning av information som finns i kursmaterialet eller hänvisas till i övrigt material.

## UPPHOVSRÄTT

### © Copyright, alla rättigheter förbehållna Nutrivis AB

Ingen del i detta dokument eller tillhörande filer och material får mångfaldigas, vidarebefordras, kopieras, eller reproduceras i någon form (elektroniskt, bildkopiering, digital eller annan inspelning eller på annat sätt) utan ett på förhand givet skriftligt megivande från utgivaren.

**Kund som köpt kursen "Växtbaserad Rivstart" med tillhörande övrigt material har tillåtelse att trycka en kopia av materialet för personligt bruk.** Detta gäller endast för Kundens personliga, icke-kommersiella användning. Recept och kursinnehåll får således inte delas med någon annan eller användas i annat syfte utan vårt megivande om inte detta skriftligt överenskommits på förhand med Nutrivis AB. All övrig kopiering eller mångfaldigande av bilder och skriftligt material (helt eller delvis) är förbjudet utan skriftligt tillstånd från oss.

Om Kunden, självmant eller på uppmaning av Nutrivis AB, skickar material till bolaget ger Kunden härmed Nutrivis AB en royaltyfri, evig, oåterkallelig, överlåtbar och icke-exklusiv licens att använda och bearbeta sådana inlägg med de begränsningar som framgår av Upphovsrättslagen (1960:729). Licensen innefattar rätt för Nutrivis AB att mångfaldiga, ändra, anpassa, publicera och kommunicera till allmänheten i alla Bolagets plattformar. Exempel på material kan vara recept och personliga meddelanden till Nutrivis hemsida och sociala media.