

Dagens Gode Madvaner

Små greb med stor effekt



Hydrering - Vand først

Vand er kroppens transportbånd og støtter energi, fordøjelse og koncentration.

- Drik 1,5–2 liter om dagen (mere vand ved varme, stress og træning)
- Tegn på hydrering – din urin er lys. Mørk urin kan være tegn på de-hydrering.



Find rytmen – Ro på sult og mæthed

Sørg for at få dine hovedmåltider, det giver jævn god energi, færre cravings og "panikspisning".

- 3 hovedmåltider + 1-2 planlagte snacks
- Priorité protein + grønt ved alle måltider
- Spis i roligt tempo og giv kroppen tid til at mærke mæthed



Mikronæringsstoffer - Vitaminer & mineraler

Spis i regnbuens farver. Grønt og frugt indeholder plantestoffer, der styrker immunforsvar, fordøjelse og kroppens små reparationsprocesser.

- Vælg 2–3 typer grønt til både frokost og aftensmad
- Skift mellem kål, bladgrønt, rodfrugter og bær
- Spis efter sæson



80/20-strategien

- 80% rigtig mad → 20% fleksibilitet.
- Det, du spiser mest af, de fleste dage, er det der tæller.
- En pizza i weekenden eller et glas vin kan sagtens passe ind.



Når hverdagen kalder

Hav altid følgende på lager:

- Frosne grøntsager/bær ○ Rugbrød
- Tun/makrel ○ Skyr/yoghurt ○ Æg
- Avocado ○ Bønner/linser på dåse
- Gulerødder ○ Fuldkornsris/pasta
- Olivenolie ○ Nødder/kerner.

Forbered 2 gange om ugen:

- Kogte æg, kartofler, ris og linser
- Bagte grøntsager
- Kylling, fisk eller tofu

Skabelon til alle måltider:

- Grønt ○ Protein ○ Fuldkorn
- Dressing eller olivenolie
- Kan varieres uendeligt.



Den rette mængde

Brug din hånd som guide

Protein  1 håndflade	Kylhydrat  1 knyttet hånd
Fedt  1-2 tommelfingre	Grønt  2 håndfulde