

MELLEMMÅLTIDER OG HYGGE

Planlæg dine mellemmåltider
- og få styr på blodsukkeret

Mellemmåltider er ikke en nødvendighed og det er meget individuelt om man har behov. Går der mange timer mellem hovedmåltider kan et mellemmåltid sørge for ekstra energi og opretholdelse af koncentration.

Når du bliver træt og uoplagt, så har kroppen manglet et mellemmåltid i et stykke tid. Du har bare ikke opdaget det. Sæt gerne din alarm på din mobil ca. ½ time inden du plejer at blive sulten. Planlæg dine mellemmåltider, så du ikke bliver fristet af fastfood eller søde sager.

Forslag til lavkalorie mellemmåltider:

- 100 gram peberfrugt, 100 gram gulerod, 2 spsk skyr rørt
- med krydderurter
- 1 mellem æble og 10 gram mandler
- 1 muslibar
- 100 gram A38/skyr/Alpro med 10 gram mandler og 1 håndfuld blåbær
- 1 stk kiwi og 10 gram nødder
- 1,4 dl skyr med 2 spsk havregryn og 35 gram blåbær



EKSEMPLER PÅ ANTIINFLAMMATORISKE MELLEMMÅLTIDER



Kiwi, banan, blåbær og peanut butter

Kiwi og banan indeholder gode fibre og blåbær masser af antioxidanter.

Peanut butter tilføjer det gode fedt (MUFA)



Gulerodskugler: [Link til opskrift](#)

Indeholder kostfibre fra havregryn og nødder samt sundt fedt fra nødderne.

Gulerod giver grønt til det totale indtag og kanel hjælper med stabilt blodsukker.

Dadler giver os noget sødt, der kan virke tilfredsstillende



Smoothies

Er en god mulighed for at få ekstra grønt og frugt. De giver hurtig energi og er nemme at fordøje.

Du bestemmer også selv størrelsen og smag. Tilsæt mørke bær og sundt fedt i form af nøddesmør, chiafrø eller andre frø