

TALLERKENMODELLEN

Tallerkenmodellen er en måde at balancere måltiderne på, så man får de næringsstoffer, man har brug for. Der findes forskellige modeller. Jeg anbefaler ofte K-tallerkenen, der er illustreret her på siden.

Ingen spiser efter tallerkenmodellen til hvert måltid, men prøv som udgangspunkt at servere noget fra alle fire grupper. De fleste har brug for masser af grøntsager og moderat med proteiner og sunde fedtstoffer.

Når du kombinerer alle dine måltider, så de indeholder proteiner og godt fedt samt masser af grøntsager, undgår du store udsving i blodsukkeret.

Brug frugt, når du har lyst til noget sødt. Begræns brød, pasta, ris og kartofler. Disse fødevarer skal helst ikke fylde mest i din kost, da de ofte giver et mere svingende blodsukker. Vælg fuldkorn, når du spiser det.

På en glutenfri kost er det ofte en hjælp at begrænse brød, på den måde undgår man at få købt en masse dyrt glutenfrit brød af dårlig kvalitet og med høj blodsukkereffekt.

