

## Fiberrika val

Extra fiber i maten hjälper Dig att hålla magen i trim. Det är viktigt att dricka tillräckligt om du ökar på ditt fiberintag.

Fiberrika livsmedel är ofta nyckelhålmärkta.



Några förslag om Du har trög mage:

- Välj gärna ett grovt, fiberrikt bröd
- Blanda 1-2 msk vetekli, 1-2 msk linfrö eller 1-2 msk psyllium/ loppfrö i filmjolk eller i gröt
- Koka gröt på fiberhavregryn, recept finns på paketet eller prova Pajalagröt

### Pajalagröt, 2-3 port

1½ msk linfrö	1 krm salt
1½ msk russin	3½ dl vatten
3 st katrinplommon	½ dl havrekli
3 st torkade aprikoser	1 dl fiberhavregryn

Gör såhär:

Hacka katrinplommon och aprikoser i små bitar. Blanda linfrö, russin, katrinplommon, aprikosbitar, salt och vatten och låt stå över natten.

Tillsätt därefter havrekli och fiberhavregryn. Koka blandningen 3-5 minuter under omröring. Tillsätt mer vatten om det behövs.

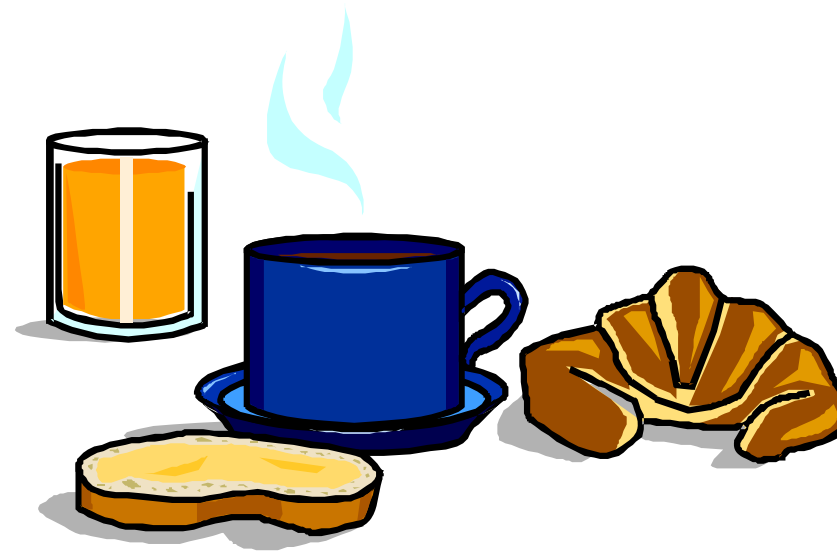
Utarbetad av:

Carin Andersson, Sylvia Bianconi Svensson och Elisabet Johansson

Leg dietister

Mars 2011

## Bra frukost



# Goda val

## Smörgås

Använd vanligt smör eller margarin på brödet istället för lättmargarin. Bred gärna på lite mer än du brukar.

Ett fetare smörgåspålägg som t ex gräddost, korb eller leverpastej är bra val. Om du väljer ett magert pålägg t ex rent köttpålägg, tag gärna på en klick mimosasallad, rödbetssallad, legymsallad eller liknande.

## Gröt

Koka gärna gröt på standardmjölk i stället för vatten och blanda i en klick smör, margarin eller olja i gröten.

Servera gröten med gräddmjölk och sylt, fruktmos eller socker.

## Fil och Yoghurt

Välj standardprodukter med minst 3 % fett, istället för lättvarianter. Blanda eventuellt i lite gräddfil och servera sylt, fruktmos eller socker till de naturella varianterna. Det finns också många smaksatta varianter att välja på t ex frukt- eller vaniljyoghurt.

## Välling

Det finns flera olika varianter av vuxenvällningar att välja på, t ex Godmorgon välling original eller fullkorn. De är lättlagade och ger bra med näring. Blanda gärna pulvret med mjölk istället för vatten. Det går även bra att berika vällingen med lite margarin.

# 3 frukostförslag

## Smörgåsfrukost

2 smörgåsar med margarin och pålägg

1 glas mjölk

1 litet glas apelsinjuice

Kaffe eller te

## Grötfrukost

1 portion gröt med ett par msk äppelmos

1 glas mjölk

1 smörgås med margarin och pålägg

1 litet glas nyponsoppa

Kaffe eller te

## Filfrukost

1 portion filmjölk med sylt och frukostflingor

1 smörgås med margarin och pålägg

1 litet glas juice

Kaffe eller te

Ta gärna grädde och socker eller honung i kaffe eller te.

**Om du inte orkar äta en så stor frukost  
spara en av smörgåsarna och ät den som ett  
mellanmål senare på förmiddagen.**

