

modifast®

På **god väg** mot  
ett lättare liv!

---





## Förändra dina vanor!

---

Hälsosamma matvanor, en hälsosam vikt och fysisk aktivitet är några av faktorerna som ger en god hälsa och minskar risken för olika sjukdomar. Det bästa är att du kan vara med och påverka själv!

Modifast kan hjälpa till på vägen mot en hälsosam vikt, genom att effektivt minska på kaloriintaget, men man måste samtidigt ändra sina livsstilsvanor.

När man minskar sin vikt sjunker även energibehovet då man blir en mindre människa helt enkelt. Så för att behålla sin nya vikt behöver man anpassa sin livsstil genom att göra sunda matval och samtidigt motionera regelbundet.





## En bra start på dagen

Frukosten ska vara både god, näringsrik och mättande. En bra start på dagen helt enkelt!

Att äta frukost gör det lättare att gå ner i vikt, eftersom det hjälper dig att äta lagom under resten av dagen.

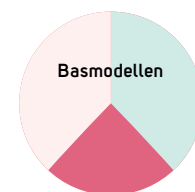
Hoppar man över frukost tenderar man ofta att överäta under kvällen och det totala energiintaget kan bli för högt. När man äter frukost, lunch och middag blir man inte lika hungrig mellan måltider och det är lättare att undvika onödigt småätande.

Har du sett att vi har näringsberäknade frukostförslag för både kvinnor och män på [modifast.se](https://www.modifast.se)?

## Smala luncher

Här är ett par smala lunch- eller middagstips som du kan inspireras av. Det är dock inte alltid man har möjlighet att planera och äta hemma. Då kan man ha tallriksmodellen i bakhuvudet! Tallriksmodellen är faktiskt ett praktiskt och väldigt enkelt hjälpmedel för att komponera måltiden rätt och få bra balans mellan olika slags livsmedel! Den tar dock inte hänsyn till mängden av livsmedlen utan bara proportionerna mellan dem. **Portionsstorleken måste du fortfarande anpassa.** Modellen tar heller inte hänsyn till olika fettinnehåll i olika livsmedel, så sunt förnuft och kloka val är viktiga även inom modellen.

För den som vill minska i vikt rekommenderas att halva tallriken fylls med grönsaker etc. på bekostnad av spannmål och för den som vill hålla sin vikt kan ett mellanting mellan basmodellen och viktminskningsmodellen vara lämpligt.



- Grönsaker, rotfrukter eller frukt
- Kött, fisk, ägg eller baljväxter
- Potatis, ris, pasta eller bröd



Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	405 kcal
Protein	14 g
Kolhydrat	68 g
Fett	8 g



## Kikärtsbiffar med morotssatsiki

Enkla att laga och goda att äta både kalla och varma. Gör gärna dubbel sats och ta med i lunchboxen.

### Ingredienser (4 port)

- 1 burk, 400 g kikärter
- 1 dl lättmjölk
- 2 dl Arlaköket medelhavsinspirerad matyoghurt
- 1 st purjolök
- 1 msk maizena majsstärkelse
- 1 kruk persilja
- 15 g smör
- 2 st morot
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar

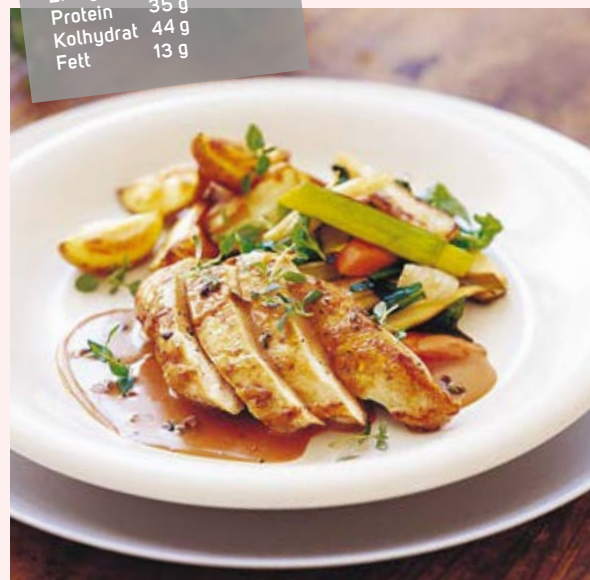
### Gör så här

Skölj kikärtorna i vatten och låt dem rinna av. Finstrimla purjolöken. Mixa kikärtorna. Blanda kikärter, purjolök, maizena, persilja och mjölk till en färs. Smaksätt med salt och peppar.

Forma färsen till biffar och stek dem i smör i en teflonpanna några minuter på varje sida. Rör ihop alla ingredienserna till tsatsikin.

Servera biffarna med tsatsikin och kokt ris blandat med lättkokta grönsaker.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	435 kcal
Protein	35 g
Kolhydrat	44 g
Fett	13 g



## Viltkyckling med enbär

Enbär och timjan ger den vilda smaken!

### Ingredienser (4 port)

- 4 kycklingfiléer
- 1 msk smör
- 2 dl lätt crème fraiche
- 1/2 dl utspädd vinbärssaft
- 1 dl vatten
- 1 hönsbuljongtärning
- 5 krossade enbär
- 1 tsk timjan
- 1 msk soja

### Gör så här

Bryn kycklingen i smör på båda sidor i en stekpanna. Blanda crème fraiche, saft, vatten, buljongtärning, enbär, timjan och soja i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka under lock ca 10 min. Servera med kokt potatis och grönsaker.

# Kom igång med motion och träning

Din vikt är ett resultat inte bara av vad och hur mycket du äter (kaloriintag) utan också av hur fysiskt aktiv du är, d.v.s. hur många kalorier du förbrukar. Din vikt påverkas faktiskt i dubbel bemärkelse när du motionerar, dels direkt genom att du förbränner energi och dels indirekt genom att din generella ämnesomsättning förbättras.

- Det som gör att vi sällan kommer iväg för att motionera är tidsbristen. Vardagslivet ger många möjligheter till motion, som vanligen inte kräver någon större omläggning av din planering.
- Ett första steg kan vara att börja med att öka på sin vardagsaktivitet genom att t.ex. gå och handla, ta trapporna, cykla till jobbet och promenera efter lunch. Ett annat alternativ är att motionera hemma med hjälp av olika redskap eller träningsappar.
- Det kan räcka med 30 min per dag men mer motion och rörelse än så är bra. För den som vill kontrollera eller minska sin vikt rekommenderas minst 60 minuter per dag med måttlig eller hög intensitet.
- Vid viktminskning bevarar styrketräningen musklerna bättre och konditionsträningen gör så att man förbrukar mer energi och lättare går ner i vikt på ett hälsosamt sätt.
- Upplever man inga framsteg kan det vara svårt att se de framgångar och resultat som motionen faktiskt ger. Man kan mäta framstegen på flera sätt, t.ex. med antal steg man gått eller sprungit, tidur, pulsklocka, i en träningsdagbok eller hur många gånger man lyft en tyngre vikt. Det finns idag många bra motions-appar att använda som hjälp.

## Protein och träning

Väger man för mycket är det viktigaste för hälsan att man går ner i vikt överhuvudtaget. Ur en träningsynvinkel är det träningen som är det viktigaste för att bli stark och få hälsofördelar. Det kan alltså räcka med att "bara" gå ner i vikt och träna för att nå dit man vill. Gillar man muskler, till funktion eller utseende, och vill få ut så mycket man kan av sin träning och diet kan det däremot vara en fördel att tänka på sitt proteinintag.



Protein är musklernas byggstenar så för att bygga muskler så effektivt som möjligt eller behålla muskler under diet krävs det att man äter tillräckligt med protein. För att nå dit krävs cirka 30 % mer protein än vad medelsvensken normalt äter. Det krävs ca 20–30 g protein per måltid för att få en robust uppbyggande effekt, så under diet kan det vara positivt att ha lite extra fokus på de proteininnehållande livsmedlen i varje måltid.

Kött, fisk, fågel, kvarn, keso, ost eller bönor i en normal eller lite större portion bör finnas med i helst 4 måltider per dag. Det är bra om minst 2 av dessa ligger efter dagens träning. Proteinpulver kan vara ett enkelt och kalorifattigt alternativ att komplettera t.ex. mellanmålen med, men "vanliga" livsmedel tenderar till att vara lite mer mättande.



## Hur kan jag använda Modifast?

---

Många väljer att ersätta samtliga måltider med fyra påsar Modifast, för att kickstarta en viktninskning under ett par, tre veckor. När man ser resultat relativt snabbt blir man även mer benägen att inte förstöra det man påbörjat och får oftast mer kraft och energi till att göra fler positiva förändringar i sina mat- och motionsvanor.

Det passar dock inte för alla att ersätta samtliga måltider utan man kanske vill äta lunch med kollegorna på jobbet eller middag med familjen. Då kan man istället välja att ersätta en eller två måltider per dag och på så sätt få hjälp att minska sitt kaloriintag.

Det finns självklart även många andra situationer där Modifast är ett bra alternativ!

- ✓ Morgontrött eller svårt att äta direkt på morgonen? Ta med din Modifast-frukost och drick på väg till jobbet eller när du kommit fram.
- ✓ Tidsbrist? Modifast är en perfekt on-the-go-lunch när du har mycket att göra på kontoret eller är på väg till möte.
- ✓ Ofta "gofika" på jobbet? Modifast bars funkar utmärkt som ett mättande, näringsrikt och gott alternativ!
- ✓ Mellanmål före eller efter träning? En Modifast bar är ett proteinrikt val med endast 100 kcal.