

FETT

Wienerbröd och kaffe latte på morgonen, **LUNCH-BUFFÉ OCH EN KANELBULLE** till eftermiddagskaffet. Måltiderna på jobbet påverkar i hög grad din kroppsvikt.

Du rusar ut till bilen på morgonen. På väg till jobbet svänger du in på macken och tankar i ett huj, kastar i dig frukosten som består av en kaffe latte och en ostfralla. Du tuggar frenetiskt medan bilköerna kryper fram. När du äntligen kommer fram till jobbet kan du glatt konstatera att en arbetskompis tagit med sig kanelbullar till förmiddagskaffet. Lite senare står lunchbuffén framdukad med varma rätter och ostbricka, och på eftermiddagen firas en födelsedag med tårta.

Under en arbetsdag kan du utsättas för många kalorifällor. Utan att du tänker på det kan du lätt få i dig 3 000 kalorier. Det är 500 kcal mer än dagsbehovet för män, och den mängden har du alltså då uppnått redan innan middagen. □

TA VARNINGARNA PÅ ALLVAR

En helt vanlig dag på jobbet kan innehålla många kalorifällor som det är lätt att gå i. Vi hjälper dig genom arbetsdagen, **VARNAR FÖR DE VANLIGASTE FALLGROPARNA** och visar dig de bästa alternativen.

MORGON

INGEN FRUKOST

Stress och dålig planering innebär att du

inte hinner äta någon riktig frukost. Det innebär i och för sig att du får i dig färre kalorier, men det sätter också igång en **kedjereaktion med kaloririka val** där du hela tiden behöver ha tillgång till snabb energi eftersom blodsockret är lågt redan från morgonen.

LÖSNING: Frukosten är viktig. **Protein och mättande fibrer** är dock att föredra. Välj t.ex. yoghurt och osötad müsli eller ett par skivor rågbröd med mager ost som pålägg.


VARNING


av jobbet?



VARNING

man tillsammans på förmiddagen och turas om att handla fikabröd. Det kan innebära att det vissa veckor bjuds på såväl croissanter som wienerbröd. De är särskilt lockande om man har slarvat med frukosten och blodsockret är lågt. Croissanter och wienerbröd är extremt kaloririka och innehåller 400–500 kalorier per 100 gram. Dessutom mättar de inget vidare och det är därför

FÖRMIDDAG

WIENERBRÖD OCH FRUKOSTFRALLOR

På vissa arbetsplatser fikar

lätt att man sätter i sig fler bakverk för att få bra mättadskänsla. En liten croissant och en frukostfralla med smör och ost bidrar med hela 500–800 onyttiga kalorier!

LÖSNING: Åt frukost hemma och ta ett äpple eller en banan om du blir sugen på förmiddagen. Ett äpple bidrar med 50 kcal och en banan med det dubbla. Komplettera gärna med en näve mandlar. De fibrer och det fett som finns i mandlar gör nämligen att du håller dig mätt länge.

Så lätt kan det bli fel

**DET BEHÖVS INGA STÖRRE
UTSVÄVNINGAR FÖR ATT
KALORINTAGET SKA BLI
FÖR STORT.** Den här menyn
i kombination med middag
på kvällen ger ca 1 000 kcal
för mycket varje dag!

*Frukostfralla
och kaffe latte: 600 kcal*

Croissant: 350 kcal

Varm lunchrätt: 750 kcal

Kex med ost: 200 kcal

*Bulle och
kaffe latte: 700 kcal*

*Korv med bröd
och coca-cola: 550 kcal*

Summa: 3 150 kcal

LUNCH



VARNING

spännande maträtter och det
kan vara svårt att veta vilken
rätt som är nyttigast. Här är
några vanliga kalorifällor:

■ **Varmrätter:** Vanlig svensk
husmanskost är att föredra
framför köträtter med bear-
naisesås eller fiskrätter med
hollandaisesås. Den sist-
nämnda lunchtallriken kan
innehålla hela 800 kalorier.

■ **Smårätter:** Kalla maträtter
som sill eller kassler är ut-
märkta val. Däremot bör
leverpastej och spickekorv

LUNCHBUFFÉNS FRESTELSER

En lunch-
buffé kan
bestå av
många

undvikas eftersom de
innehåller onödigt mycket
kalorier. Det gäller även
majonnäs och remouladsås.

■ **Ris, pasta, potatis och andra
kolhydratkällor:** Traditions-
enligt serveras många
maträtter baserade på
kolhydrater till lunch. Ris,
pasta, potatis mm. är högok-
taniga muskelbränslen för
kroppen. Dessa maträtter är
dock att föredra om man ska
arbeta fysiskt. Om man har
ett stillasittande jobb blir
man bara trött – och det
finns risk att man går upp i
vikt. En portion pasta ger lika
mycket energi som en
chokladkaka Ritter Sport

(500 kcal). Och det spelar
mindre roll om det är full-
kornspasta eller ej.

■ **Ostbricka:** Ostar och kex
kan verka oskyldigt, men
bidrar med ca 200 kalorier.

LÖSNING: Börja vid sallads-
bordet och fyll tallriken med
grönsaker; t.ex. broccoli,
ärter och blomkål. 500 gram
grönsaker ger ca 250 kalo-
rier. Lägg gärna på nötter,
fetaost eller dressing till salla-
den. Fettet gör att nyttighe-
terna i grönsakerna tas upp
lättare. Komplettera med fisk
eller magert kött från varm-
rätterna och en skiva grovt
bröd. Drick vatten till.


VARNING
EFTERMIDDAG
GODIS OCH KAKOR

Om du har ätit något nyttigt till lunch så är

det helt i sin ordning om det börjar kurra i magen tre timmar senare. Då är det lätt att frossa i godis eller kakor och bullar till eftermiddagsfiket. Men även om godis och kakor dämpar hungern och höjer blodsockret, så är de inga bra val.

För det första blir effekten på blodsockret kortvarig och efter en timme kommer du att vilja ha mer energitillskott. För det andra är både godis, kakor och bullar riktiga kaloribomber. En påse smågodis eller en stor kanelbulle innehåller till exempel hela 350 kalorier. Ett annat vanligt mellanmål på eftermiddagen som man kanske tror är nyttigt är frukt. Men även om frukt innehåller många nyttig-

heter så är frukt också kalori-rikt. En förpackning vindruvor (400 gram) innehåller till exempel 300 kcal.

Kaffe kan också vara en kalorifälla. Svart kaffe är dock kalorifritt till skillnad från "vuxenvälling", dvs. kaffe latte med mjölk och socker, som kan innehålla hela 250 kalorier.

LÖSNING: Precis som på förmiddagen så är det bra om mellanmålet på eftermiddagen är näringsrikt. Det gäller att hålla blodsockret stabilt och få en bra och långvarig mättnadskänsla. En fullkornssmörgås med köttpålägg och ett par morötter är ett utmärkt val. Alternativt kan du ta en frukt, men då är det viktigt att du också kompletterar med en näve mandlar. Annars blir du snart hungrig igen.


VARNING
SNABBMAT
**SNABBMAT
PÅ BENSIN-
MACKEN**

Du har jobbat över och är på väg hem efter en lång dag. Magen kurrar eftersom du inte hunnit med något mellanmål på eftermiddagen. Du väljer att stanna till vid första bästa gatukök som dyker upp efter vägen och där köper du en varmkorv med bröd. Känner du igen dig? I så fall kan det bli en dyr affär rent kalorimässigt. För även om varmkorv med bröd "bara" ger ca 300 kcal så är det tomma kalorier. Och dricker du en stor coca-cola kan du lägga till ytterligare 250 sockerkalorier.

LÖSNING: Ät ett mellanmål på eftermiddagen eller ta med en energikaka i bilen. De bästa kakorna är gjorda av torkad frukt och nötter. De bidrar med mindre än 100 kcal samtidigt som de stabiliserar blodsockret.

