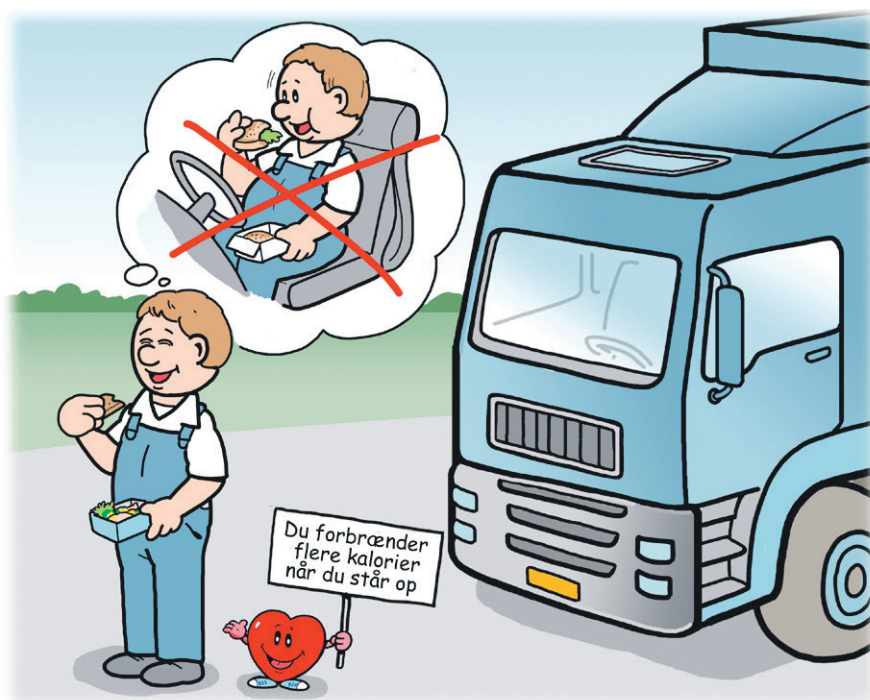




Spis stående



Det siger sig selv, at når du er på farten, sidder du alt for meget ned. Det kan have negative sundhedskonsekvenser at sidde ned for mange timer om dagen.

Normalt vil man anbefale at sidde ned og spise, men hvis du sidder meget i forvejen, anbefaler man, at du så ofte som muligt - står op og spiser din mad.

Rastepladser rundt i landet har allerede flere stå-spise-pladser, hvor du kan stå og nyde både maden, den friske luft og samtidig få rettet ryggen og forbedret dit kredsløb.

Salat på glas eller i plastbøtte

Der findes ikke noget værre end en slatten våd salat. Det findes der et tip til!

Lav din salat i et glas eller en anden beholder, du kan lukke tæt til, så er den nem at tage med, uden du har salat og dressing over det hele.

Når du bygger din salat op i nedenstående rækkefølge, kan du lave den klar om aftenen, uden at den bliver sjasket til næste dag:

1. Dressing, marinade, pesto, hummus eller anden dypelse
2. Kogt pasta, ris, bulgur, couscous, kerner, kogte kartofler
3. Grove grøntsager, rå eller tilberedte
4. Fjerkræ, fisk, kød, æg, ost eller bælgfrugter
5. Bløde grøntsager og/eller salat
6. Evt. frugt
7. Evt. drys; croutoner, nødder, kerner, frø og lignende

Når du skal spise salaten, tager du en gaffel og blander ganske enkelt salaten - og den er så frisk, som hvis du lige havde lavet den.

Hent mere inspiration hos Diabetesforeningen
Diabetes.dk