Matvane nr.3: Spis sunne fett-kilder til hvert måltid

X = Fullført O = Ikke fullført

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Dag 8 | Dag 9 | Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 |

**Sunne Fett-kilder**

|  |
| --- |
| Nøtter, avokado, ekstra virgin oliven olje, krill-/fiske-olje, laks (fet fisk), kokos-olje, smør |

Noen fakta om fett

1. Hvorfor trenger du fett?

Det finnes sterke bevis på fettets rolle i; beskyttelse av hjerte-/kar, forbedret kroppssammensetning, å bedre depresjoner.

Det finnes moderate bevis på fettets rolle i; å beskytte deg mot kreft, bevare hukommelsen din, bevare øye-helsen din, minke hendelser av aggressiv oppførsel, å redusere symptomene fra ADHD og ADD.

1. Hva er *sunne fett-kilder*?

En god definisjon på ”sunne fett-kilder” kan være; ”relativt prosesserte fett-kilder fra naturlige råvarer”.

|  |  |
| --- | --- |
| * Mettet fett * En umettet fett * Fler umettet fett | Like mengder av disse i løpet av dagen er best. Du finner de på innholdsfortegnelsen på matvarer. |

1. Hva er *u-sunne fett-kilder*?

U-sunne fett-kilder er generelt veldig prosessert og lagd for å ha lang holdbarhets dato, som for eksempel;

* Trans-fett syrer som du finner i prosessert mat
* Hydrogenert fett som margarin (hydrogen blir lagt til fett-kjeden for å få en fettkilde som normalt sett er myk og går ut på dato til å bli hard og nesten evig-varende)
* De fleste mat-oljer; mais-olje, raps-olje etc.