

i FORM

Medelhavskostpyramid

I FORMs pyramid för medelhavskost är indelad i 5 lager. Det nedersta lagret handlar om din livsstil, de övriga fyra om din kost. Längst ner i pyramiden finns de livsmedel som du bör äta mest av. Högst upp hittar du de livsmedel som du ska äta minst av.

LAGER 4: Basera alla måltider på dessa livsmedel

- **Grönsaker**, t ex tomat, paprika, aubergine, zucchini, avokado, vitlök och oliver
- **Fullkorn**, t ex havregryn, fullkornspasta, råris och fullkornsbröd och fullkornsbulgur
- **Baljväxter**, t ex linser och torkade bönor
- **Extra virgin olivolja**, t ex till sallader och stekning
- **Frukt** som dessert och mellanmål
- **Färska örter**
- **Nötter**, frön och kärnor

LAGER 1: Ät bara ibland

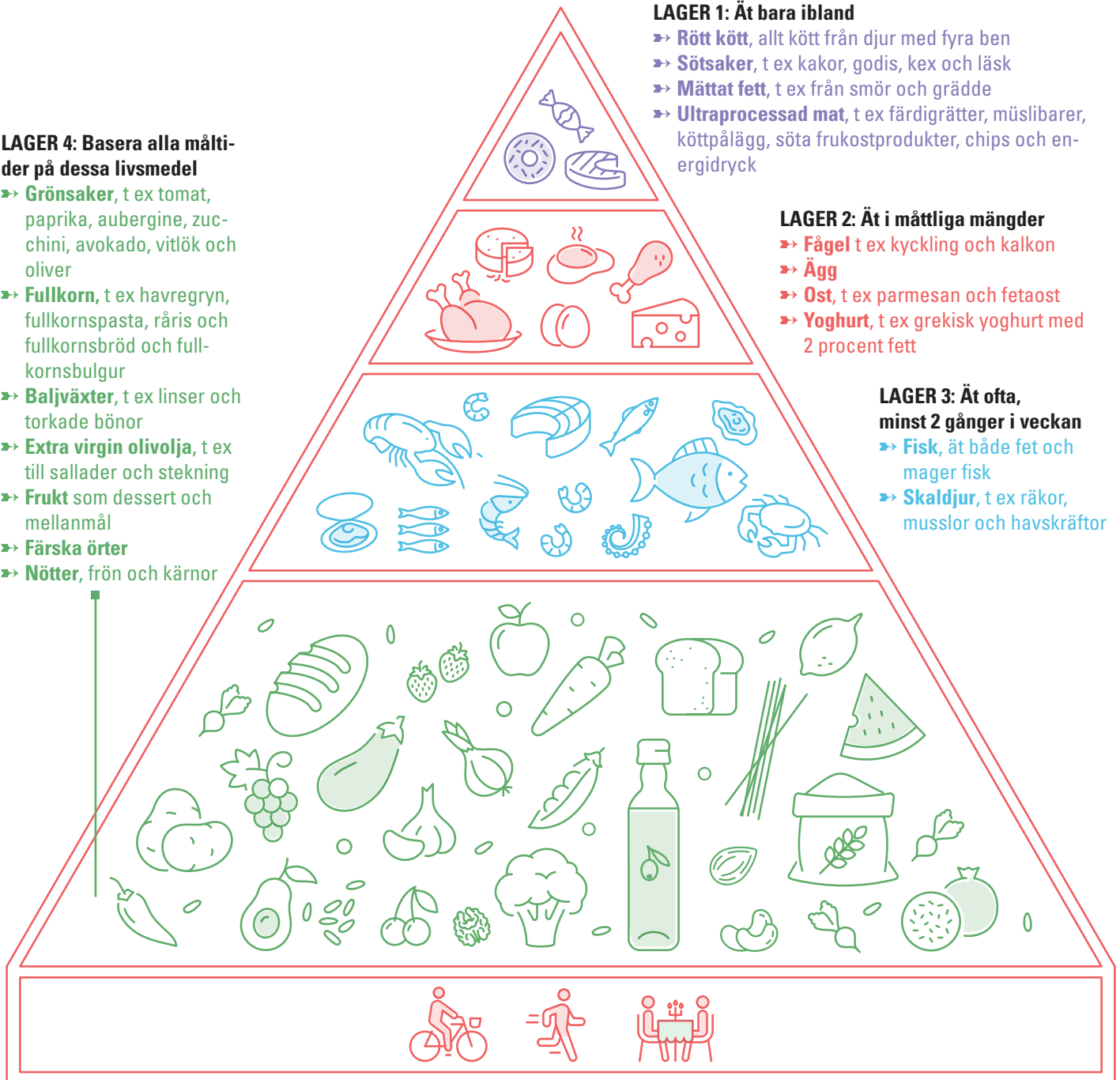
- **Rött kött**, allt kött från djur med fyra ben
- **Sötsaker**, t ex kakor, godis, kex och läsk
- **Mättat fett**, t ex från smör och grädde
- **Ultraprocessad mat**, t ex färdigrätter, müslibarar, köttpålägg, söta frukostprodukter, chips och energidryck

LAGER 2: Ät i måttliga mängder

- **Fågel** t ex kyckling och kalkon
- **Ägg**
- **Ost**, t ex parmesan och fetaost
- **Yoghurt**, t ex grekisk yoghurt med 2 procent fett

LAGER 3: Ät ofta, minst 2 gånger i veckan

- **Fisk**, ät både fet och mager fisk
- **Skaldjur**, t ex räkor, musslor och havskräftor



LAGER 5: Din livsstil

- **Var fysiskt aktiv**, helst varje dag
- **Avnjut dina måltider med andra**, och ta god tid på dig



Njut i måttliga mängder
➤ **Vin**



Släck törsten i:
➤ **Vatten**