

# i FORM

## Middelhavskost-pyramide

I FORMs middelhavskost-pyramide er delt inn i 5 lag. Det nederste laget handler om livsstilen din, de fire andre om kostholdet ditt. Nederst i pyramiden finner du de matvarene du bør spise mest av. Og omvendt, på toppen finner du de matvarene du bør spise minst av.

### LAG 4: Baser alle måltider på disse matvarene

- **Grønnsaker**, for eksempel tomater, paprika, aubergine, squash, avokado, hvitløk og oliven
- **Belgfrukter**, for eksempel linser og tørkede bønner
- **Fullkorn**, for eksempel fullkornspasta, brun ris, havregryn, fullkornsbrød og fullkornsbulgur
- **Extra virgin olivenolje**, for eksempel til salater og steking
- **Frukt** som dessert og mellommåltid
- **Krydderurter**
- **Nøtter**, frø og kjerner

### LAG 1: Spis sjelden

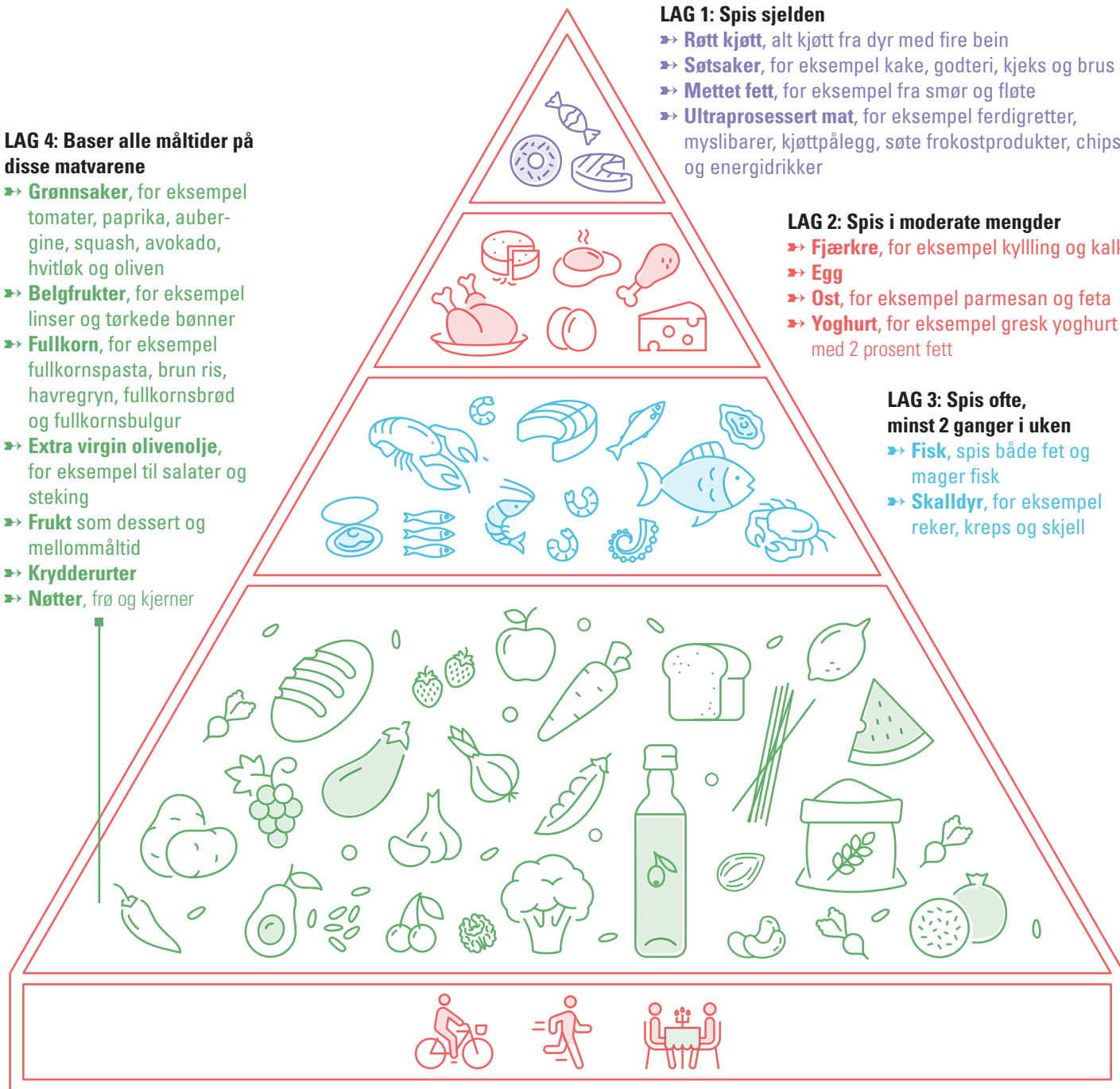
- **Røtt kjøtt**, alt kjøtt fra dyr med fire bein
- **Søtsaker**, for eksempel kake, godteri, kjeks og brus
- **Mettet fett**, for eksempel fra smør og fløte
- **Ultraprosessert mat**, for eksempel ferdigretter, myslibarar, kjøttpålegg, søte frokostprodukter, chips og energidrikker

### LAG 2: Spis i moderate mengder

- **Fjærkre**, for eksempel kylling og kalkun
- **Egg**
- **Ost**, for eksempel parmesan og feta
- **Yoghurt**, for eksempel gresk yoghurt med 2 prosent fett

### LAG 3: Spis ofte, minst 2 ganger i uken

- **Fisk**, spis både fet og mager fisk
- **Skalldyr**, for eksempel reker, kreps og skjell



### LAG 5: Livsstil

- **Vær fysisk aktiv**, helst hver dag
- **Nyt måltidene dine med andre**, og ta deg god tid til å spise



Nyt i moderate mengder  
➤ **Vin**



Slukk generelt tørsten i:  
➤ **Vann**