



ProActiv®



**KOLESTEROLGUIDEN
MÅLTIDER**



VÅRA LEVNADSVANOR *formar vår hälsa*

Vi har bara en kropp att vårda och möjligheten att påverka hälsan ligger i våra egna händer. En stor del av våra vanligaste folksjukdomar såsom övervikt, diabetes, kranskärtsjukdom med mera kan förebyggas med sunda levnadsvanor. I Sverige är en ohälsosam kost en av de största riskfaktorer för att drabbas av sjukdom ⁽¹⁾.

Det finns flera riskfaktorer för hjärtsjukdom. En av dessa är ett högt kolesterolvärde. Genom att inkludera Becel ProActiv i din kost får du i dig växtsteroler som aktivt sänker kolesterolvärdet.

Med den här broschyren vill vi inspirera till en hälsosam vardag och ge små tips som kan göra stor skillnad. Kom ihåg att det aldrig är för sent att göra en förändring i livsstilen.

Välkommen att läsa vidare och ta ett steg till en bättre hälsa.



Fler än
50%
har högt
kolesterolvärde*

Färre än
20%
känner till sitt
kolesterolvärde**

Sänk kolesterol-
värdet aktivt på
3
veckor med
Becel ProActiv



Världshälsoorganisationen, WHO

*“Ett förhöjt kolesterolvärde
ökar risken för hjärtsjukdom
och stroke”****



**Inget annat livsmedel sänker
kolesterolvärdet mer än Becel ProActiv**

Becel ProActiv innehåller växtsteroler som aktivt sänker kolesterolvärdet. Produkterna är anpassade för dig som har högt kolesterolvärde och vill sänka det. Använd Becel ProActiv som en del av en hälsosam kost och livsstil.



Ett dagligt
intag av 1,5-2,4 g
växtsteroler sänker
kolesterolvärdet med
7-10 % på tre veckor.



TÄNK PÅ *helheten*

Dagens måltider kan ses som ett pussel. Alla bitar är viktiga, och på kvällen ska pusslet ha blivit helt. Om du vill sänka kolesterolvärdet kan du inkludera Becel ProActiv, som aktivt sänker kolesterolvärdet, som en del av dina måltider. På nästa uppslag kan du se hur du enkelt kan passa in produkterna i din vardag.



Tänk växtsteroler

Växtsteroler sänker aktivt kolesterolvärdet. Genom att addera produkter med växtsteroler i din vardag får du en bättre effekt.



Frukost

Frukosten byggs upp kring bröd, gryn eller flingor som är bra kolhydrat- och fiberkällor och ger bra energi. Gärna fullkorn. Mjölkprodukter som är rika på protein och kalcium, gärna magra. Fukt och grönsaker som är rika på vitaminer, mineraler och kostfibrer. Frukosten ska ge cirka 20–25 procent av dagens energi. Om man inte orkar äta allt på en gång går det bra att dela upp frukosten i två delar.



Mellanmål

Mellanmålen ska stå för 5–30 procent av energin och kan variera i antal, mellan ett och tre, lite beroende på de andra måltiderna. Korta tiden mellan måltiderna både på för- och eftermiddagen med ett mellanmål. Till exempel en frukt och/eller en smörgås. Frukt ger dig energi, fibrer och vitaminer. Ett tips är att variera fruktsorter då de ger lite olika näringsämnen och har olika fiberinnehåll.



Lunch & middag

Lunch och middag ska ge 25–35 procent vardera av dagens energi. Tänk dig en cirkel med två lika stora delar och en tredje som är mindre. Den första stora delen består av potatis, pasta, ris, bröd och olika gryn. Välj i första hand fullkornsprodukter och nyckelhålsmärkt bröd. Den andra stora delen innehåller grönsaker och rotsaker, både kokta och råa, men även frukt och bär. Den tredje och minsta delen innehåller kött, kyckling, fisk, ägg men också vegetariska alternativ som quorn, torkade örter, bönor och linser.



Kvällsfika

Kvällsmackan anses många gånger vara förbjuden. Det går visst bra att äta en smörgås på kvällen men gärna inte alltför sent. Välj grovt bröd och till exempel kalkon som pålägg samt någon grönsak. Eller varför inte avokado och färskost.

Matdagarna som följer här är bara några exempel

*De visar mat som täcker dagsbehovet för en kvinna samt tillägg för dig som är man.
Dagarna är komponerade för att möta kravet på bra fettkvalitet (max 10 energiprocent mättat fett) och lämplig mängd kostfiber (25-35 gram).*

DAG 1

I dag räcker det att dricka en Becel ProActiv yoghurt-dryck för att uppnå dagens intag av växtsteroler. Men du kan så klart även ha Becel ProActiv på smörgåsen.

Utöka med en smörgås.



Frukost: En tallrik (2 dl) lättoghurt naturell med 0,5 dl basmosli och lika mycket hallon, en smörgås (30 g rågbröd) med Becel ProActiv lätt matfett (1 tsk), 2 skivor 17 % ost och skivad tomat.



Förmiddag: En smörgås 40 g med Becel ProActiv (1 tsk) och 2 skivor skinka samt 1-2 ringar gul paprika.



Utöka pastaportionen till 3,5 dl och grytan till ca 3 dl. Öka även grönsakerna.



Lunch: Fiskgryta med 1 dl tomatås, 2 msk crème fraîche med paprika- och chilismak, 50 g kokt torskfilé, 75 g kokt lax, några skivor gul paprika, 30 g morot och 20 g gul lök. Serveras med kokt spagetti (knapp 3 dl), gröna bönor (knapp 1 dl) samt fullkornsbröd.



Eftermiddag: Ett päron.

Utöka med 25 g biff och 1 potatis.
Även mer grönsaker.



Middag: Pannbiff (120 g), 2 kokta potatisar, serveras med 0,5 dl lök stekt i 2 tsk flytande Becel, 2 msk brunsås redd på mjölk och 1 msk lingonsylt. 0,5 dl kokta rödbetor samt en persiljekvist som dekoration. 1/2 äpple som dessert. En Becel ProActiv yoghurtdryck efter middagen.

Utöka med en smörgås.



Kvällsfika: En hård smörgås med 2 tsk färskost (14 %) och en halv avokado.

DAG 2

I dag får du i dig dagens intag av växtsteroler när du dricker Becel ProActiv yoghurtdryck. Du kan också välja Becel ProActiv lätt matfett på smörgåsen.

Utöka med en smörgås.



Frukost: 1,5 dl havregrynsgröt med ett halvt skivat äpple och mjölk. En Becel ProActiv yoghurtdryck. Rågsiktsbröd med Becel ProActiv, skinka samt krasse och en skivad tomat.



Förmiddag: En apelsin

Utöka risportionen till 3 dl och 0,5–1 dl mer gryta. Även mer grönsaker.



Lunch: Kalkongryta med fullkornsris (2 dl), 90 gram kalkonbröst, vita bönor och kidneybönor (0,5 dl vardera), ca 5 st cashewnötter, gul lök, 1 dl krossade tomater. Steks i 2 tsk flytande Becel. Serveras med grönsallad med gurka och ärtskott och mjukt rågbröd med Becel ProActiv.



Eftermiddag: En banan.

Utöka med 1 1/2 laxbiffar och 1–2 potatisar. Även mer grönsaker.



Middag: 3 laxbiffar och kokt potatis. Laxbiffar lagade med Milda Mat, ägg, ströbröd av fullkorn och lök. Sås gjord på crème fraîche 13% (1 dl) och smaksatt med dill. Servera med 2–3 potatisar, sås samt grönsaksstänger av morötter, selleri och mangold. Lägg till grovt rågbröd med Becel ProActiv.



Kvällsfika: Äggmacka. Stort grovt bröd med Becel ProActiv lätt matfett (2 tsk) och 1 kokt ägg. Toppas med en dillkvist och lägg gärna till skivad paprika eller tomat.



RECEPT- *inspiration*

Tips!

Välj produkter
med bra fett-
kvalitet till
både stekning
och sås



Korv stroganoff med paprika & tomat

Portioner: 4

Korv stroganoff är en av våra vanligaste vardagsrätter. Genom att välja en mager korv, använda vegetabiliskt baserad matlagningsbas och fylla på med grönsaker i olika färger kan detta enkelt bli en hälsosam måltid.

Ingredienser

300 g falukorv, max 11 % fett
1 gul lök, skuren i klyftor
2 paprikor i valfri färg, skurna i tärningar
1 msk flytande Becel
500 g krossade tomater
1 dl Milda Mat
1/2 tsk salt
1-2 krm svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Stirmla korven. Fräs löken mjuk i flytande Becel utan att den får färg. Låt paprika och korv fräsa med 2-3 minuter. Tillsätt de krossade tomaterna och Milda Mat. Låt koka ihop ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera med fullkornsris eller potatis och kokta gröna ärter eller någon annan grönsak du tycker om.



Tips!

Våga prova vego. Vegetabiliska alternativ är mer hållbart för både hälsan och miljön

Kikärtsbiffar med tillbehör

Att äta vegetariskt en gång i veckan är ett bra sätt att få i sig mer grönsaker och minska lite på intaget av kött, vilket både kroppen och miljön mår bra av. Dessutom är det gott och mättande!

Portioner: 4

Ingredienser

4 dl kokta kikärter
1 pressad vitlöksklyfta
1 ägg
1/4 dl potatismjö
1 chilifrukt
1/2 dl persilja eller koriander
1 tsk sesamolja (för smakens skull men annan olja går också bra)
3/4 tsk salt
3/4 dl solrosfrön

Till stekning och servering:

4 msk flytande Becel
1,5 dl lätt crème fraiche eller matlagingsyoghurt
1/2 dl sweet chilisås

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser till biffarna i en matberedare. Forma sedan biffar och stek på mellan-hög värme tills biffarna fått fin yta på båda sidor.

Blanda lätt crème fraiche eller matlagingsyoghurt med sweet chilisås.

Servera biffarna med kokt potatis eller fullkornscouscous, sweet chilisåsen och en god sallad.

Lax i ugn

Att tillaga mat i ugn är smidigt. Man kan laga till mycket på en gång och behöver inte använda lika mycket stekfett eftersom det lättare blir genomgräddat utan att brännas vid. Dessutom får man tid över till annat - som att förbereda en god sallad till maten!

Portioner: 4

Ingredienser

1/2 fänkål, strimlad
1 schalottenlök, hackad
1 vitlöksklyfta, hackad
3 dl vatten
2 buljongportioner Knorr Fond Du Chef Fish

2,5 dl Milda Mini Mat
500 g laxfilé
1/2 zucchini, grovripen
1 msk flytande Becel till stekning och ugnform

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175° C.

Fräs fänkål, schalottenlök och vitlök i flytande Becel i en gryta i ca 1 min. Slå över vatten och Milda Mini Mat och tillsätt Knorr Fond Du Chef. Låt småkoka i 2-3 minuter. Lägg i zucchini.

Dela laxen i 4 jämnstora bitar. Ta bort ev skinn och lägg i en smord ugnfast form.

Slå blandningen över laxen och baka i ugnen i ca 15 minuter, tills fisken är genomkokt.

Servera med pressad potatis och kokta grönsaker, till exempel broccoli.



Tips!

Bra fett med fisk - minst 2 gånger per vecka

Fläskfilé och potatisgratäng

Festmat kan också vara hjärtvänligt! Prova en potatisgratäng gjord med vegetabiliskt baserad matlagningsbas och upptäck en ny god och sund vana till helgen.

GÖR SÅ HÄR

Börja med potatisgratängen. Sätt ugnen på 180° C. Skala och skiva potatis och lök tunt. Finhacka vitlöken.

Smörj en ugnssäker form med flytande Becel. Varva potatis, lök, vitlök, salt och peppar i formen. Häll över Milda Mini Mat och grädda i nedre delen av ugnen ca 45–50 minuter tills gratängen fått fin färg och potatisen är mjuk rakt igenom.

Putsa fläskfilén fri från hinnor. Bryn köttet runtom i flytande Becel, salta och peppra. Placera köttet i en ugnsfast form och stick in en kötttermometer där filén är som tjockast.

Sätt in köttet över gratängen och ta ut det när temperaturen når 67° C. Vira in i aluminiumfolie och låt vila 10–15 minuter innan det skärs upp. Temperaturen kommer att stiga ytterligare några grader när köttet vilar.

Servera med en grönsallad och en god vinägrettdressing.

Ingredienser

600 g fläskfilé
2 msk flytande Becel
Salt
Peppar

200 g gul lök
(2 normalstora)
2 vitlöksklyftor
1 msk flytande Becel
2–2,5 tsk salt

Potatisgratäng
800 g potatis av
mjölig sort

Peppar
5 dl Milda Mini Mat



Tips!

Vegetabiliskt baserat fett både till stekning och sås för hälsans och miljöns skull

Kycklingpaj med fetaost och broccoli

Lite extra grahamsmjöl och kvarg som ersätter en del av fettet gör den här pajen till både en hälsosam och mättande måltid. Kvarg hittar du i mejeriuandelningen i affären.



Tips!

Fiffigt med grahamsmjöl i pajdegen - välj fullkorn så ofta du kan

Portioner: 5

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200° C.

Ingredienser

Pajskal
1,5 dl (75 g) vetemjöl
1,5 dl (75 g) grahamsmjöl
1/2 dl (50 g) flytande Becel
1/2 dl (50 g) kvarg 0,1 %
Fyllning
1 gul lök, grovt hackad
1 stor kycklingfilé (ca 200 g)
100 g fetaost 10 %
1 portion kokt broccoli (ca 75 g)
1 liten förpackning blandade bönor (eller de bönor du tycker om)
2,5 dl Milda Mini Mat
3 ägg
1/2 tsk salt
1 krm peppar
Valfri örtekrydda, till exempel dragon, oregano, basilika, chili

Blanda ihop mjölsorterna och tillsätt flytande Becel och kvarg. Rör om med sked och knåda sedan med händerna tills det blir en fast deg. Ställ i kylskåp ca en halvtimme.

Strimla kycklingen och hacka löken. Bryn i stekpanna tills kycklingen är genomstekt och löken fått fin färg. Skär fetaosten i tärningar.

Smörj en pajform med flytande Becel och tryck ut degen i denna. Förgrädda i 200° C ca 10 min.

När pajskalet är färdiggräddat och har svalnat någon minut, lägg kyckling- och lökblandningen i formen. Lägg i fetaost, kokt broccoli och bönor.

Vispa äggen tillsammans med Milda Mini Mat. Tillsätt salt, peppar och valfri krydda. Häll i pajformen.

Grädda i 200° C ca 30 minuter tills fyllningen stannat.

Servera med sallad och gärna vinägrett till.

LIVSMEDELS guiden

Att äta hälsosamt handlar om helheten och inte om att utesluta. Smarta val kan räcka långt. Vissa livsmedel är det bra att äta av ofta och vissa livsmedel är det bra att begränsa intaget av.

Livsmedelsgrupp	Ät ofta	Ät ibland	Ät sällan
Bröd, spannmål och potatis Sträva efter att basera måltiderna på en rejäl portion från denna grupp.	Fullkornsvarianter av bröd, knäckebröd, flingor, pasta, ris, cous cous mm. Potatis, havregryn, bulgur, quinoa, matvete osv.	Fettsnåla ugnstekta pommes frites. Ugnstekt potatis med olja. Bröd som inte är bakat av fullkornsmjöl.	Vitlöksbröd, croissanter, väfflor, friterade pommes frites, sockeröverdragna fullkornsflingor.
Grönsaker och frukt Ät 500 g varje dag.	Färska och frysta. Konserverade i egen juice eller vatten. 100 % fruktjuice (max 1 dl per dag).	Konserverad frukt i sockerlag (håll bort lagen). Torkad frukt.	Friterade grönsaker och frukter med friteringsmet (t.ex. lökringar, banan). Grönasker och frukt i fet dressing, t.ex. coleslaw.
Kött och vegetariska alternativ Ät måttliga mängder kött och variera gärna med vegetariska alternativ. En portion kokta bönor, ärtor eller linser är ca 4 msk okokt produkt.	Magert kött av gris, nöt, lamm och vilt. Extra mager nötfärs. Skinnfri kyckling och kalkon. Ägg, kokta, ägggröda utan fett, pocherade.	Magra charkuterier som bacon, korv, pastej mm. Magra alternativ av färdiga köttbullar, hamburgare mm. Kontrollera etiketten och välj alternativet med minst fett. Stekt ägg och omelett. Vegetabiliska alternativ till färdiga köttbullar, korvar mm.	Feta köttbitar, fläsklägg, lambringa, anka, gås. Bacon, korv, färdiga pajer, feta pastejor, nuggets och friterad kyckling.
Fisk och skaldjur Ät 1 portion fisk minst 2 gånger per vecka, gärna oftare. Inkludera fet fisk som lax, sill och makrill.	Alla sorters nötter och frön och nöt- och frösmör (i lagom mängd) Bönor, ärtor, linser och majs. Sojafärs, tofu, oumph och quorn. Alla sorters fisk och skaldjur.	Konsverad fisk i olja (håll bort oljan). Panerad fisk (ta bort paneringen). Fiskpinnar, färdiga fiskburgare.	Kokosnöt, nötter rostade i olja och salt. Fisk i fet gräddsås, t.ex. skagenröra.
Mjölksprodukter och alternativ 2–3 portioner mjölkprodukt eller kalcium- och vitaminberikat alternativ per dag som dryck eller med måltid. En portion ost är två skivor (20 g).	Lättmjölk, havremjölk, sojajmjölk eller annat vegetabiliskt kalcium- och vitaminberikat alternativ. Mager yoghurt (eller vegetabiliskt alternativ), Becel ProActiv yoghurtdryck. Magra sorter av ost (<17 %) eller vegetabiliskt alternativ, keso, kesella, kvarg.	Mellanjölk. Lättvariant av grekisk/turkisk yoghurt, standardyoghurt. Mager kokosmjölk. Medelfet ost eller vegetabiliskt alternativ 17–30 %.	Standardmjölk, får mjölk, getmjölk. Grekisk yoghurt, turkisk yoghurt, tjock gräddyoghurt, smetana. Kokosgrädda. Fet ost eller vegetabiliskt alternativ >30 %.
Oljor och fetter Fett är nödvändigt i kosten men alla fetter är inte likvärdiga. Ersätt så ofta du kan mättade fetter med omättade fetter, som omega 3 och omega 6. De finns bland annat i vegetabiliska oljor och matfetter gjorda av dessa. Använd mindre mängd och välj omättat fett till matlagning. Ängkoka, tillred i mikro, pochera eller koka istället för att steka.	Oljebaserade matfetter med hög andel omättat fett, som Becel ProActiv och Becel. Oljor med hög andel enkelomättat och fleromättat fett, som rapsolja, olivolja, solrosolja mm. Flytande margarin med hög andel omättat fett. Magra matlagingsprodukter med vegetabilisk olja, som Milda Mat Extra 4 %.	Halv fet Creme fraiche 15 %. Halv-feta matlagingsprodukter med vegetabilisk olja, som Milda Mat 15 %. Färskost. Oljebaserad salladsdressing, mager salladsdressing och majonnäs.	Smör, smörbaserade matfetter, ister, talg. Vispgrädda, gräddfil, fullfet crème fraiche. Feta gräddsåser.
Drycker Vatten är den bästa törstsläckaren och måltidsdrycken. Det är lätt att få i sig onödiga kalorier genom att dricka sockrade drycker. Begränsa därför intaget av saft och läsk. Alkohol är inget som behöver ingå i kosten. Undvik alkohol om du kan.	Kranvatten, mineralvatten. Smak-sätt med frukt eller grönsaker som citron, bär, melon eller gurkskivor. Kaffe, te - ev med lättmjölk och suketter.	Juice, färskpressad eller utan tillsatt socker. Läsk och saft utan socker (sötda med sötningsmedel).	Sötad läsk och saft. För hälsan är det bättre ju mindre alkohol man dricker.
Utrymmesmat Om man oftast äter bra finns det ibland utrymme för lite fetare och sötare alternativ. Välj dessa tillfällen med omsorg.	Bitar av grönsaker och frukt. Blandade nötter och frön i lagom mängd.	Sylt, honung, marmelad, socker. Hemgjorda kakor och efterrätter. Fruktbaserade efterrätter, mar-äng, sorbet. Enkla kex och kakor. Popcorn, Fettsnåla chips, grissini.	Bakverk som tårta, sockerkaka, munkar, cheesecake, chokladkakor mm. Gräddglass, choklad, smögadis. Snacks som chips, ostbågar mm.

SÄNK KOLESTEROLVÄRDET *med 3 portioner eller 1 yoghurtdryck per dag*

Kombinera 3 portioner

eller

en per dag

1 portion
motsvarar:



10 g (2 tsk, till exempel
till 2 skivor bröd)



100 ml
(1 yoghurtdryck)

Visste
du att ...

*... för att få i sig samma mängd växtsteroler
som i 1 Becel ProActiv yoghurtdryck eller
3 portioner av Becel ProActiv matfett
behöver man äta:*



150
äpplen

eller



210
morötter

eller



425
tomater

Studier har visat att 1,5–2,4 gram växtsteroler per dag ger en gynnsam kolesterolsänkning på 7–10% på 2–3 veckor. Becel ProActiv kan ur näringssynpunkt vara mindre lämplig för gravida och ammande kvinnor, samt barn under 5 år.