

Feder Bananer?

Mange går i den tro, at bananer feder, men faktisk er fedtindholdet i 100 g. banan det samme som i 100 g. æble, nemlig 0,3 g.

Den vedholdende myte er højst sandsynligt opstået, fordi bananer sammenlignet med andre frugtsorter, som f.eks. æbler og pærer, indeholder næsten dobbelt så meget energi.



Svaret på om bananer feder, er altså både ja og nej. Hvis du indtager flere kalorier, end du forbrænder, også selv om du kun spiser bananer, ja så vil du tage på.

Det er dog ikke bananen i sig selv der feder, men de ekstra kalorier du har indtaget.

Derfor er den en god idé at spise Bananer: De er en god kilde til kostfibre, vitamin C, potassium og kalium. Spis dem som en del af dine daglige frugter og grøntsager, men husk selvfølgelig, at den indeholder energi ligesom al anden mad.

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk