

Dit behov for **protein** afgøres af forskellige faktorer:

Muskelmasse, højde samt mængden af daglig fysisk aktivitet.

Der er dog nogle generelle regler: Din anbefalede daglige indtagelse bør ligge mellem 1 og 2, 2 gram per kilo kropsvægt. Men hvis du træner meget, stiger dit behov for protein til 1, 5 – 2, 2 gram per kilo kropsvægt. Naturligvis er kød en fantastisk kilde til protein – også når det drejer sig om suppe. Det er selvfølgelig en god ide, at du holder dig til fedtfattige kødtyper.

En halv kylling bryst uden skind giver dig 27 gram protein og kun 1 gram fedt. 4 store rejer indeholder 6 gram protein og stort set ingen fedt. Hvis du er vegetar, kan du dog sagtens få masser af proteiner. Bønner er en fantastisk kilde til protein. 1 dl garbanzo bønner indeholder 19 gram protein, mens pinto bønner giver dig 21 gram.

B(omstærk) vitamin Er der overhovedet noget, som **folat** ikke kan? Denne B vitamin hjælper dig med at danne nye celler, dannelsen af røde blodlegemer, samt omdannelse af homocystein til methionin. Gravide kvinder opfordres til at tage 400 mikrogram folsyre, fordi folat nedsætter risikoen for at barnet fødes med neuralrørsdefekt.

Kvinder og mænd over 19 år har behov for 400 mikrogram folat om dagen, og gravide kvinder har brug for 600 mikrogram. Hvis du lever af fedtfattigt mad I håb om at tabe dig, er du i farezonen for ikke at få tilstrækkeligt folat. Her kommer ærter ind I billedet! Disse små grønne perler indeholder nemlig 47 mikrogram per dl (kål indeholder 30 mikrogram og spinat indeholder 29 mikrogram). Bønner er en super rig kilde til folat, garbanzo bønner indeholder 557 mikrogram og pinto bønner indeholder 507 mikrogram – mere end anbefalet daglig indtagelse for en gennemsnitligperson.

Korn er en god kilde til folat, 1 dl quinoa bønner indeholder 42 mikrogram folat og samme mængde vilde ris indeholder 58 mikrogram. Grove kornprodukter indeholder mere folat end raffinerede. Vælg derfor altid groft pasta, groft brød og vilde ris.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk