

Sundt blodtryk på 14 dage Kort bruger-guide

- Læs først alle bogens tekstkapitler for at få overblik.

Forstå princippet

- Det går det hele ud på (s. 13)
- Hver dag spiser du dette antal portioner af de enkelte madgrupper (s. 17)
- Inden du går rigtigt i gang: Læs kap. 3 og 4 igen (s. 40). Så bliver du mentalt og praktisk klar.
- Husk at tage billeder af dig selv samt få styr på dine tal (s. 46).
- Tal evt. med lægen og vis s. 270.

Dag 1-14:

- Følg opskrifterne dag for dag (s. 134).
- Morgenmad, frokost og mellemmåltid er til én person. Aftensmad er angivet til to personer. Er du kun én person, halveres aftensmaden derfor.
- Har du brug for mere mad, så tilføj helst grøntsager og fuldkornsprodukter. Eller mere fisk.

Dag 15 og fremefter:

- Nu skal du selv finde på, hvad du vil spise. Du kan selvfølgelig bruge vores opskrifter undervejs, når du har lyst.
- Tjek hvor mange portioner du hver dag samlet skal spise af de enkelte madgrupper (s. 17).
- Se i kap. 5, hvor meget hver portion svarer til i den enkelte madgruppe. Eller brug tommelfingerreglerne (s. 255).
- Print evt. et DASHboard-skema på www.14dage.dk. Her angiver du til hvert måltid, hvor mange portioner af hver madgruppe du spiser, så du i løbet af dagen nemmere når dit mål. Det er ofte en fordel på forhånd at planlægge dagens måltider.
- Har du brug for mere mad en dag, så find en ekstra portion på s. 232.
- Har du generelt brug for mere/mindre mad, så beregn dit energibehov (s. 253) og juster antallet af portioner (s. 254).

Fra dag 15 og fremefter kan du også vælge at anvende din sunde fornuft, fordi du nu har lært meget om, hvordan en blodtryks sund mad er sammensat.

Jerk W. Langer og Jens Linnet
blodtryk@14dage.dk