

Bra mat.

Fetmarkerade produkter är "kalorinegativa" – förbrukar fler kalorier än de tillför kroppen.

1. Rågflingor: Fiberrikt, fettfattigt, långsamma kolhydrater.
2. Kalkon: Fettfattigt, proteinrikt, gott!
3. Minimjolk: Otroligt fettsnålt, långsamma kolhydrater.
4. Äggvita: Mycket protein, fettfritt.
5. Pasta: Långsamma kolhydrater, fettfattigt.
6. Renskav: Proteinrikt och gott.
7. Havregryn: Fiberrikt, gott, mättande, bra vegetabiliskt protein.
8. **Apelsin: Gott, läskande, långsamma kolhydrater, fettfritt.**
9. Päron: Den frukt som ger de långsammaste kolhydraterna.
10. Skinka: Proteinrikt, fettsnålt (2-4% fett), gott.
11. **Tomater: Fettfritt, ger maten smak, krossade tomater ersätter effektivt feta såser.**
12. **Ananas: Fettfritt, kan användas i fler maträtter än många tror.**
13. Kvarg (kesella): Inte gott men proteinrikt och fettfattigt.
14. Kyckling: Gott och proteinrikt, går att kombinera i all oändlighet.
15. Majs: Gott till kött, gör feta såser överflödiga, fettfattigt.
16. Banan: Bra efter träningen (ger snabba kolhydrater), fettfritt.
17. Torsk: Den klassiska dietmaten, proteinrikt, fettfattigt.
18. Lax: Ger bra fett, proteinrikt.
19. Majsgröt (Polenta): Mättar utan att ge fett.
20. Potatis: Ät den kokt, kalorislåg och i det närmaste fettfri.
21. Vattenmelon: Min personliga favorit, fettfri.
22. Behandlat ris (typ Uncle Ben's): Långsamma kolhydrater, fettfritt.
23. Aubergine: God i grytor, kalorislåg, fettfri.
24. Pumpnickel (Tyskt surbröd med hela korn): Långsamma kolhydrater, fettfattigt.
25. Fläskfilé: Gott, proteinrikt, lyxkänsla med lite fett.
26. **Gurka: Bra tallriksfyllare, nästan bara vatten.**
27. Lättyoghurt: Fettsnålt, kan användas till goda, kalla såser.
28. Bredbar lättost (4% fett): Bra, fettsnålt alternativ till smör! margarin.
29. **Äpple: Kalorislågt, gott med kanel på.**
30. Russin: Fettsnålt men energirikt, små mängder russin är bättre än godis.
31. **Broccoli: Mättande, nyttigt, kalorifattigt, passar till många livsmedel och rätter.**
32. Fiskbullar: Inte alla tycker om det, men de är proteinrika och fettfattiga (åtminstone de i buljong).
33. Knäckebröd: Fiberrika, bra komplement till annan mat, fettsnålt.
34. Acidofilus: Yoghurt som är extra bra för tarmfloran, proteinrikt, fettsnålt.
35. Ketchup: Bra ersättning för feta såser.
36. Vindruvor: Bra om du är godissugen, fettfritt.
37. Lättostkaka: Alternativ till andra desserter. Relativt fettsnålt, proteinrikt.
38. **Lök: Ger god smak till maten utan onödig energi.**
39. Bambuskott: Ge woken en chans! Bambuskott är goda och nästan energifria.
40. Gröna ärter: Mycket fibrer och protein. Goda med tabasco!
41. Kikärter: Mycket protein, massor av fibrer. Mättar bra. Goda i sallader och grytor.
42. Paprika: Massor av C-vitamin. Fettfritt, ger smak och färg på maten.
43. Sojaböner: Massor av högvärdigt protein, långsamma kolhydrater.
44. **Sparris: Energifattiga, goda med kött.**

45. Tofu (bönost): Bra proteinkvalitet, god smak, perfekt i sallad och på bröd.
46. Vita bönor: Undvik burkbönor, utan koka dem själv, det ger de långsammaste kolhydraterna.
- 47. Vitkål: Lägg en portion vitkål till din måltid och du sparar kalorier.**
48. Ärtsoppa: Ger massor av protein, ät den med fläsk så blir proteinkvaliteten bättre. Långsamma kolhydrater, lite fett, mycket fibrer.
49. Blåbär: 1 del närmaste fettfria, bra som dessert.
50. Torkade fikon: Extremt fiberrika, lämplig godisersättning, fettfattiga.
- 51. Grapefrukt: Ger mer mättande frukost, nyttigt.**
- 52. Hallon: Perfekta i fruktsallad eller färska med minimjolk. Fettfria.**
53. Kiwi: Späckade med C-vitamin, goda.
54. Körsbär: Bra snacks framför TV:n, mycket C-vitamin.
55. Clementine: Det bästa med julen!
56. Hasselnötter: Bra om du behöver få upp fettintaget, ger nyttigt fett.
57. Kastanjer: Lite ovanligt men ger rikligt med långsamma kolhydrater.
58. Sorbet: Fettfattigt alternativ till glass.
59. Messmör 2% fett: Istället för smör, rikt på långsamma kolhydrater. Dock ej lämpligt för laktosintoleranta.
60. Lever: Inte min favorit, men ett bra, fettsnålt livsmedel med mycket protein.
61. Kalvlägg: Bara 2% fett, men mycket protein.
62. Hamburgerkött (häst): Magert (2% fett), mycket protein.
63. Innanlår av nö: 2% fett, passar även som nötfärs.
64. Kötsoppa: Lite fett och energi.
65. Bläckfisk: Ännu en bra wokingrediens, det lilla mängd fett som finns är nyttigt.
66. Kolja: Ytterligare en bra fisk.
67. Musslor: Prova i soppa eller i sallader. Rikligt med protein.
68. Krabba: Nyttig festmat. Undvik dock de feta såsarna!
69. Lutfisk: Finns det någonting nyttigt på julbordet? Ja, lutfisken!
70. Sej: Ännu en bra fisk!
71. Räkor: Gott till det mesta, kan ätas som snacks! Mycket protein och lite fett.
72. Rödspätta: Den godaste fisk jag vet. Knappt 3%, nyttigt fett.
73. Tonfisk: Konservfisken nummer ett! Mycket protein och lite fett. Ganska mycket salt dock. Kan sköljas.
74. Torskrom: Har du aldrig smakat det? Gör det. Mycket protein och smak, lite fett.
75. Havremust: Bättre än de flesta vällingar. Bra protein, 60o fett.
76. Korngryn: Mycket fibrer, extremt långsamma kolhydrater.
77. Hirs: Exotiskt "sädesslag" som fungerar ungefär som ris. Lite fett.
78. Mannagrynsgröt gjord på minimjolk: Fettfattigt, mättande.
79. Sojamakaroner: Långsammare kolhydrater och mer protein än vanlig pasta.
80. Eterna: Mycket protein, fibrer. Innehåller nyttigt fett.
81. Äggnudlar: Innehåller mer fett än vanlig pasta, men även mer protein. Bra som omväxling. Ej att förväxlas med "påsnudlar".
82. Rågsiktsbröd: Ganska snabba kolhydrater, passar efter träningen. Mycket fibrer och lite fett.
83. Maränger: Chockad? Maräng är inte bra dietmat, men det är bättre än fettgodis som choklad och gräddkola. Det innehåller ju nästan bara kolhydrater.
84. Vinägerdressing: Om du vill ha en smak av dressing på salladen kan du göra en dressing på vinäger, vatten och kryddor.

85. Lightläsk: Bättre än vanlig läsk.
86. Lättöl: Denna måltidsdryck ger bara 29 kcal/dl, mindre än de flesta andra drycker.
87. Äppeljuice: Extremt långsamma kolhydrater.
88. Lightsaft: För dig som gillar saft finns det idag olika osockrade lätt-varianter.
89. Bruna bönor: Glöm fläsket! Bruna bönor är dock i sig ett bra livsmedel med mycket protein och fibrer, men med lite fett.
90. Svamp: Champinjoner och annan svamp är väldigt energifattiga och kan användas i många olika maträtter.
91. Brysselkål: Små matiga grönsaker som mättar. Relativt mycket protein.
92. Bondbönor: Ännu en bra bönsort.
93. Grönsaksblandningar (djupfrysta): Ger smak, volym och nyttighet till dina mål.
94. Honungsmelon: Sött och gott. Perfekt, fettsnål dessert.
95. Isbergssallad: En av de mest energifattiga livsmedel som finns.
96. Linser: Lättkokta, proteinrika, fettsnåla, ger mycket långsamma kolhydrater.
97. Sharonfrukt: En av de godaste frukterna som finns. Smakar som godis!
98. Squash: Passar i grytor. Mycket energifattig.
- 99. Citron: Perfekt för "kalorifri" smaksättning av fisk etc.**
- 100. Jordgubbar: Det bästa med sommaren!**
101. Persika: God frukt som passar som dessert.
- 102. Selleri**
- 103. Spenat**
- 104. Blomkål**
- 105. Tranbär**
- 106. Vitlök**
- 107. Morötter**
- 108. Papaya**
- 109. Kålrot**
- 110. Mango**
- 111. Rädisor**

Naturens skafferi innehåller också ett stort antal matvaror som är nyttiga och gratis

[Alm](#)

[Aronia](#)

[Bergbräsma](#)

[Björk](#)

[Biörnbär](#)

[Blek taggsvamp](#)

[Blodriska](#)

[Blomkålssvamp](#)

[Blåbär](#)

[Brunsopp](#)

[Brännässla](#)

[Cikoria](#)

[Daggkåpa](#)

[Ekollon](#)

[En](#)

[Fläder](#)

[Fårticka](#)

[Gran](#)

[Groblad](#)

[Gökärt](#)

[Hallon](#)

[Harsyra](#)

[Hassel](#)

[Havssälting](#)

[Havtorn](#)

[Hjortron](#)

[Humleblomster](#)

[Hundkäv](#)

[Hägg](#)

[Häggmispel](#)

[Johannesört](#)

[Jordreva](#)

[Kamomill](#)

[Kantarell](#)

[Karljohan](#)

[Kirskål](#)

[Krikon](#)

[Krusbär](#)

[Kråkbär](#)

[Kummin](#)

[Kvickrot](#)

[Kärleksört](#)

[Körsbär](#)

[Körvel](#)

[Lind](#)

[Lingon](#)

[Ljung](#)

[Lomme](#)

[Lärksopp](#)

[Löktrav](#)

[Lönn](#)

[Mandelkremla](#)

[Mandelriska](#)

[Maskros](#)

[Mjölkört](#)

[Mynta](#)

[Odon](#)

[Ostronskivling](#)

[Oxel](#)

[Palsternacka](#)

[Penningört](#)

[Pepparrot](#)

[Plommon](#)

[Pors](#)

[Renfana](#)

[Ros](#)

[Röllika](#)

[Rönn](#)
[Saltarv](#)
[Sandsopp](#)
[Sillkremla](#)
[Slånbär](#)
[Smultron](#)
[Smörsopp](#)
[Snärjmåra](#)
[Sommargyllen](#)
[Spjutmålla](#)
[Stenbär](#)
[Stensöta](#)
[Strandaster](#)
[Strandkål](#)
[Strandmålla](#)
[Strävsopp](#)
[Svinmålla](#)
[Syren](#)
[Tall](#)
[Tranbär](#)
[Trattkantarell](#)
[Trumpetsvamp](#)
[Tusensköna](#)
[Vinbär](#)
[Viol](#)
[Vårtig röksvamp](#)
[Våtarv](#)
[Älggräs](#)
[Äpple](#)

Källa: <http://www.skogsskafferiet.se/skordetider/>

Och så har vi då ett antal fisk- och djurarter i naturen...