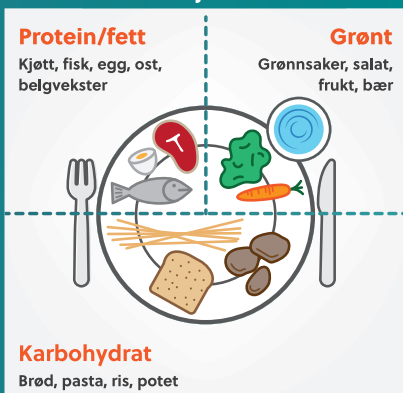




KOSTHOLDSENDRING ER ET FAMILIEPROSJEKT

Bli kjent med **alleteilbords.no**
Portalen som tilrettelegger for at familier med
diabetes skal spise variert og godt – sammen.

Høy aktivitet



Moderat



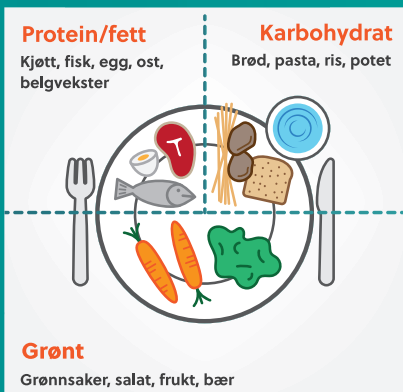
Lenge leve matgleden!

I familier hvor en eller flere medlemmer må tilrettelegge kostholdet sitt som følge av sykdom, byr fellesmåltidene på daglige utfordringer.

På oppskriftsportalen alletilbords.no kan man opprette profiler for hvert enkelt familiemedlems matreaksjoner eller krav til spesialkosthold. Databasens algoritme endrer oppskriftene til å tilfredsstille alle krav. Slik kan familien samles til felles måltider, i trygg forvisning om at alle kan nyte den samme maten.

Tilrettelagt av en nøyte sammensatt kompetansegruppe.

Sissel Brustad, ernæringsveileder og kokebokforfatter, har utviklet oppskriftene på alletilbords.no i samarbeid med alletilbords.no sin kompetansegruppe. Den består av leger, ernæringsfysiologer og representanter fra Roche med ekspertise på diabetes. Databasen har flere hundre oppskrifter som alle kan tilpasses hver enkelt families behov.



Basert på Helsedirektoratets kostholdsråd

Oppskriftene på alletilbords.no er basert på Helsedirektoratets kostholdsråd for alle typer diabetes. Disse offentlig anerkjente og dokumenterte kostholdsrådene tilrettelegger for et kosthold som også forebygger hjerte- og kar-sykdommer og overvekt.

Alletilbords.no kan bidra til å oppnå en gunstig vektstabilisering, ved å gi tilbakemeldinger basert på lagret informasjon fra dagsmenyene, jamført med anbefalt kaloriinntak. Ved hjelp av sunn mat i riktig mengde vil den enkelte i familien få tilpasset kostholdstrening.

God matkultur går i arv

Ved å dele gleden over sunnere, smaksrike måltider vil også familiens yngste vokse opp med gode vaner som kommer til nytte når de selv skal ta plass ved komfyren.

A top-down view of various baking ingredients and tools on a light blue surface. In the top left, a cracked egg with a yolk and a whole egg in a carton. A whisk is in the top right. A jar of brown sugar is on the right. A small cup of yellow liquid is in the bottom right. A sieve with flour is at the bottom center. A spoon with brown sugar is on the left. A checkered cloth is on the left. Almonds are scattered around.

ALLETILBORDS.NO

er et verktøy som forenkler
kostholdsveiledning og gjør det
enklere for personer med diabetes å
spise riktig og mer variert.

**TILBY ÅTTE UKERS GRATIS
PRØVEABONNEMENT!**

Kjøp lisens på alletilbords.no

Alle Tilbords

alletilbords.no

AlleTilbords er varemerket
til MinMat Norge AS.

Roche Diagnostics Norge AS
Diabetes Care
PB 6610 Etterstad, 0607 Oslo