

Sabis koncept för hälsa

BALANS

*Det sägs att hälsotrenden, oavsett inriktning är den mest inflytelserika trenden i vår del avvärlden. Det märks! Överallt kan man läsa om det senaste superfröet, gröna smoothies och nya löpartrenden där anmälningarna till olika lopp nästan fördubblats enligt Svenska Friidrottsförbundet. Tre av fyra svenskar anser sig vara hälsosamma och för att tillgodose det ökande intresset för vårt välmående har vi vidareutvecklat vårt hälsokoncept Balans.*

**Clean eating är idag ett vanligt uttryck i hälso- och matsammanhang och innebär att du äter rena råvaror med naturliga smaksättare som tillagats varsamt, utan tillsatser och farliga ämnen. Det handlar inte om specifika dieter, detoxkurer eller kolhydratsförbud utan är mer ett förhållningssätt till vad det är du faktiskt stoppar i dig under dagen. Det är i de rena råvarorna näringen finns och för Sabis är råvaran hjärtat i all matlagning tillsammans med filosofin att laga all mat från grunden. Sabis är en av Sveriges största inköpare av närodlat, miljömärkt och småskaligt tillverkade råvaror. Det är grunden för all vår matlagning, även i vårt koncept Balans.

SMART MATTillsammans med näringsfysiologenKristina Andersson har vi arbetatfram vårt koncept Balans, etthelhetskoncept för hälsa med syfteatt öka välbefinnandet hos våra gästeroch inspirera till en hälsosammarevardag. En maträtt märkt Balans är envälbalanserad, varsamt tillagad måltidsom håller dig pigg och innehåller smartakolhydrater, bra protein och nyttiga fetter.Balansmåltiden är full med näringför att ge kroppen och hjärnan bra fokus,ork och energi hela dagen.

Fokus i balansrätter ligger inte i att sematen som endast bränsle för det är mycket mer än så, på ett år byter vi ut 95–99 % av kroppen, maten är kroppens byggstenar! I våra restauranger, hotell och butiker hittar du maträtter och varor märkta Balans. På sabis.se/balans kan du läsa mer om Balans och få allmänna tips och råd kring kost och hälsa. Hos Sabis Hotell & Möten kan du även boka Balanskonferens för ett hälsosammare möte.

”DET HANDLAR INTE OM

SPECIFIKA DIETER, DETOXKURER

ELLER KOLHYDRATSFÖRBUD UTAN

ÄR MER ETT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

TILL VAD DET ÄR DU FAKTISKT

STOPPAR I DIG UNDER DAGEN.”

**OM BALANSKONCEPTET**

Väljer du en maträtt märkt Balans får du en extra välbalanserad måltid med smarta kolhydrater, bra protein, nyttiga fetter och högt grönsaksinnehåll! Våra balansrätter är varsamt tillagade av rena råvaror, utan tillsatser och passar dig som gärna undviker gluten– och mejeriprodukter. Balans ger dig näring, stärker immunförsvaret och ger energi hela dagen.

**APROPÅ HÄLSA - VISSTE DU ATT:**

Ungefär 70 % av den energi vi behöver varje dag går åt till att bara finnas till. Att kroppen, organen och hjärnan ska fungera!

Sötsug är ett tecken på en stark överlevnadsinstinkt. Det finns nämligen ingenting i naturen som är sött och giftigt. Istället

är det förknippat med mogna frukter och bär – en källa till bra näring och energi. Sötsuget har alltså varit viktigt för oss under evolutionen.

**LIVSMEDELSVERKET HAR UNDERSÖKT VAD SOM OROAR**

**KONSUMENTER OCH EXPERTER NÄR DET GÄLLER MAT:**

Konsumenterna rangordnar sin oro så här:

1. Miljögifter

2. Tillsatser

3. Mikrobiell matförgiftning

Experterna rangordnar sin oro så här:

1. Felaktigt sammansatt kost

2. Mikrobiell matförgiftning

3. Naturliga gifter

4. Miljögifter

5. Tillsatser