

Observera att detta brev är en översättning av brevet SSK i Sverige fick från FAA i USA. Det som är skrivet i BLÅTT är mina egna kommentarer för att förtydliga. / Helen

Vänligen meddela följande vid Ert FAA möte!

Alla kommentarer är välkomna!

UTKAST till menyplan i dokumentet (red anm: FAA USA) ”nykomlingshäfte”

BAKGRUND:

Den 18e september 2016 godkände FAA (USA) styrelse en motion som lämnats in av litteraturkommittén. Förslaget är att ersätta ”exempel på menyplan” på sidan 42 i nykomlingshäftet i FAA USA med 2 stycken reviderade menyplaner - en för kvinnor och en för män. Syftet är att följa FAAs kommunikationsplan i enlighet med vår arbetsordning

Den föreslagna ändringen är baserad på sju skäl:

1. Följa våra traditioner.
2. Sätta nykomlingen främst och maximera deras framgång.
3. Inte försöka skapa måltider som tar bort från allvaret i sjukdomen.
4. Inte försöka söka substitut för icke-abstinent mat med abstinent mat.
5. Stöd rotationsprincipen.
6. Stödja alla i FAA – både kvinnor och män.
7. Skapa separata menyplaner för ökad tydlighet.

HANDLING:

Litteraturkommittén i FAA USA samlar återkoppling i 90 dagar och deadline är 28e februari, 2017.

Observera att varje grupps GSR ska sammanställa vad varje grupp har för åsikter som sedan skicka dem till SSK Sverige **senast 24 feb** så att SSK hinner sammanställa och skicka in ett svar till FAA USA.

1. Visa och ladda ner de föreslagna menyplanerna bifogas här. De är också ligger på FAA webbplats, under händelser rubrik. Om du behöver hjälp, kontakta Libby V. på libbyonlabel@aol.com eller (925) 324-4746.
2. Skicka dina kommentarer till Elena F. på feliz_elena@yahoo.com eller genom att ringa (718) 335-8161.

VIKTIGT: Menyplanerna ska granskas med utgångspunkt från dokumentet ”guide till abstinens” och alla annan FAA litteratur. Det kan också vara till hjälp att använda följande sju skäl (se ovan) som litteraturkommittén kommit överens om.

Dokumentet ”guide till abstinens” föreslår bland annat följande:

- Brett utbud och attraktiv presentation av dina måltider kommer att hjälpa dig hålla vara abstinent.
- För dem med förhöjda kolesterolnivåer begränsas ägg och rött kött till 3 gånger i veckan.
- Rött kött bör begränsas till 3-5 gånger per vecka. Andra proteinkällor inkluderar: tofu, tempeh, bönor, kyckling, fisk och mager keso.
- Inkludera fisk eller fågel i matplanen dagligen om möjligt (ej vegetarisk dag).
- Vi föreslår en vegetarisk dag i veckan. Exempelvis sojaprotein (tofu eller tempeh).
- Upprepa inte användning av en specifik stärkelserik grönsak eller sädeslag mer än tre gånger per vecka.

UTKAST Menyplan för kvinnor
sida 1 av 2

Måltider	söndag	måndag	tisdag
Frukost ett protein en frukt ett mejeri 1 spannmål eller stärkelserik grönsak	2 ägg En stor apelsin 1 c. fettfri eller 1% mjölk 1 c. havreflingor	6 oz. tofu ½ (6 ") cantaloupmelon ½ c. låg fetthalt keso 1 c. gröt på råris	1 c. svarta bönor 1 c. ananas 1 c. mager yoghurt 1 c. gröpe
Lunch ett protein 1 c. kokt grönsak 1 c. sallad / råa grönsaker ½ portion olja	5 oz. hamburgare 1 c. broccoli 1 c. sallad, tomat, lök ½ T. majonnäs	6 oz. räkor 1 c. sparris 1 c. gurka ½ T. olja och ½ T. vinäger	6 oz. tempeh 1 c. rödbetor 1 c. grönkålssallad ½ T. olja och ½ T. vinäger
Middag ett protein 1 c. kokt grönsak 1 c. sallad / råa grönsaker 1 spannmål eller stärkelserik grönsak ½ portion olja	4 oz. kyckling 1 c. gröna bönor 1 c. sallad 6 oz. potatis ½ T. olja och ½ T. citron	4 oz. fläskkotletter 1 c. brysselkål 1 c. tomat och lök En medel majscolv ½ T. olja och ½ T. vinäger	6 oz. tofu 1 c. bok choy 1 c. sallad 1 c. råris ½ T. olja och ½ T. vinäger
metabolisk justering (MJ) 1 mejeri eller 2 oz. protein en frukt	1 c. mager yoghurt 1 c. blåbär	1 c. sojamjolk Ett stor päron	½ c. låg fetthalt keso En stor nektarin

T. = matsked; tsk. = tesked; c. = Cup (res amn: 1c. = 2,37 dl); oz. = Ounce (red amn: 1 oz. = 28,3 gram)

- Läs alltid ingrediensförteckningen på alla produkter och ställ frågor om matens innehåll om du äter på restaurang.
- Den föreslagna måltidsplanen tillåter 1 c. klar buljong före lunch eller middag. Några exempel är: 1 tsk. flytande amino och ½ tsk. saltfri krydda i 1 c. varmt vatten, grönsaksbuljong, kyckling fond, eller miso.

UTKAST Menyplan för kvinnor sida 2 av 2				
	onsdag	torsdag	fredag	lördag
F	2 ägg En stor persika 1 c. kärnmjölk 3 råriskakor	4 oz. kyckling 1 medelstort äpple 1 c. fettfri eller 1% mjölk 1 c. bovetegröt	4 oz. lax 3 liten kiwi 1 c. sojamjölk 1 c. havre	ett ägg 2 oz. korn ½ grapefrukt 1 c. mager yoghurt 6 oz. potatis
L	1 c. kidneybönor 1 c. rova 1 c. blandade grönsaker ½ T. olja och ½ T. vinäger	4 oz. kalkonkorv 1 c. lök, svamp, paprikor 1 c. blandade grönsaker ½ T. olja och ½ T. vinäger	4 oz. varmkorv 1 c. zucchini 1 c. broccoli coleslaw ½ T. majonnäs	1 c. garbanzo bönor (kikärtor) 1 c. morötter 1 c. sallad, tomat, rödkål ½ T. olja och ½ T. vinäger
M	4 oz. fisk 1 c. grönkål 1 c. sallad 6 oz. sötpotatis ½ T. olja och ½ T. vinäger	4 oz. biff 1 c. spenat 1 c. blandade grönsaker 1 c. quinoa ½ T. olja och ½ T. citron	4 oz. kyckling 1 c. wokade grönsaker 1 c. böngroddar ½ c. ärtor ½ T. olja	4 oz. lax 1 c. blomkål 1 c. spenat sallad ½ c. butternut squash ½ T. olja och ½ T. vinäger
MJ	2 oz. kyckling 1 c. vattenmelon	3 oz. tofu 1 c. björnbär	1 c. kärnmjölk 2 små mandariner	ett ägg 1 c. jordgubbar

T. = matsked; tsk. = tesked; c. = Cup (res anm: 1c. = 2,37 dl); oz. = Ounce (red anm: 1 oz. = 28,3 gram)

- Denna tabell är endast tänkt som ett förslag. Be gärna om hjälp av din sponsor och andra medlemmar i FAA. Tänk på att dina smaker kommer att förändras efter den första tidens detox (red anm: från socker, mjölmatt, mm).
- Ta dig tid att lära dig hur olika livsmedel smakar. Oftast är det bättre att lära sig laga mat än att leta efter recept.
- Läs och begrunda dokumentet "guiden till abstinens." Det innehåller värdefulla förslag om måltidsplanering, örter och kryddor, tillbehör, fett samt rotation av livsmedel.

UTKAST Menyplan för men
sida 1 av 2

Måltider	söndag	måndag	tisdag
Frukost ett protein en frukt ett mejeri 1 spannmål eller stärkelserik grönsak	3 ägg En stor apelsin 1 c. fettfri eller 1% mjölk 1 c. havreflingor	6 oz. tofu ½ (6 ") cantaloupmelon ½ c. låg fetthalt keso 1 c. gröt på råris	1 c. svarta bönor 1 c. ananas 1 c. mager yoghurt 1 c. gröpe
Lunch ett protein 1 c. kokt grönsak 1 c. sallad / råa grönsaker En säd, stärkelse grönsaker eller frukt ½ portion olja	5 oz. hamburgare 1 c. broccoli 1 c. sallad, tomat, lök 1 medelstort äpple 1 T. majonnäs	6 oz. räkor 1 c. sparris 1 c. gurka 1 c. råris 1 T. olja och ett T. vinäger	6 oz. tempeh 1 c. rödbetor 1 c. grönkålssallad En stor apelsin 1 T. olja och ett T. vinäger
Middag ett protein 1 c. kokt grönsak 1 c. sallad / råa grönsaker 1 spannmål eller stärkelserik grönsak ½ portion olja	6 oz. kyckling 1 c. gröna bönor 1 c. sallad 6 oz. potatis 1 T. olja och ett T. citron	5 oz. fläskkotletter 1 c. brysselkål 1 c. tomat och lök En medel majscolv 1 T. olja och ett T. vinäger	6 oz. tofu 1 c. bok choy 1 c. sallad 1 c. råris 1 T. olja och ett T. vinäger
metabolisk justering (MJ) 1 mejeri eller 2 oz. protein en frukt	1 c. mager yoghurt 1 c. blåbär	1 c. sojamjolk Ett stor päron	½ c. låg fetthalt keso En stor nektarin

T. = matsked; tsk. = tesked; c. = Cup (res amn: 1c. = 2,37 dl); oz. = Ounce (red amn: 1 oz. = 28,3 gram)

- Läs alltid ingrediensförteckningen på alla produkter och ställ frågor om matens innehåll om du äter på restaurang.
- Den föreslagna måltidsplanen tillåter 1c. klar buljong före lunch eller middag. Några exempel är: 1 tsk. flytande amino och 1 tsk. saltfri krydda i 1c. varmt vatten, grönsaksbuljong, kyckling fond, eller miso.

UTKAST Menyplan för men sida 2 av 2				
	onsdag	torsdag	fredag	lördag
F	3 ägg En stor persika 1 c. kärnmjök 3 råriskakor	6 oz. kyckling 1 medelstort äpple 1 c. fettfri eller 1% mjök 1 c. bovetegröt	6 oz. lax 3 liten kiwi 1 c. sojamjök 1 c. havre	ett ägg 3 oz. korb ½ grapefrukt 1 c. mager yoghurt 6 oz. potatis
L	1 c. kidneybönor 1 c. rova 1 c. blandade grönsaker 6 oz. potatis ½ T. olja och ½ T. vinäger	6 oz. kalkonkorb 1 c. lök, svamp, paprikor 1 c. blandade grönsaker ½ c. majs ½ T. olja och ½ T. vinäger	5 oz. varmkorb 1 c. zucchini 1 c. broccoli coleslaw 6 oz. jams ½ T. majonnäs	1 c. garbanzo bönor (kikärtor) 1 c. morötter 1 c. sallad, tomat, rödkål 1 c. råris ½ T. olja och ½ T. vinäger
M	4 oz. fisk 1 c. grönkål 1 c. sallad 6 oz. sötpotatis ½ T. olja och ½ T. vinäger	5 oz. biff 1 c. spenat 1 c. blandade grönsaker 1 c. quinoa ½ T. olja och ½ T. citron	6 oz. kyckling 1 c. wokade grönsaker 1 c. böngroddar ½ c. ärtor ½ T. olja	6 oz. lax 1 c. blomkål 1 c. spenat sallad ½ c. butternut squash ½ T. olja och ½ T. vinäger
MJ	2 oz. kyckling 1 c. vattenmelon	3 oz. tofu 1 c. björnbär	1 c. kärnmjök 2 små mandariner	ett ägg 1 c. jordgubbar

T. = matsked; tsk. = tesked; c. = Cup (res amn: 1c. = 2,37 dl); oz. = Ounce (red amn: 1 oz. = 28,3 gram)

- Denna tabell är endast tänkt som ett förslag. Be gärna om hjälp av din sponsor och andra medlemmar i FAA. Tänk på att dina smaklökar kommer att förändras efter den första tidens detox (red amn: från socker, mjölmat, mm).
- Ta dig tid att lära dig hur olika livsmedel smakar. Oftast är det bättre att lära sig laga mat än att leta efter recept.
- Läs och begrunda dokumentet "guiden till abstinens." Det innehåller värdefulla förslag om måltidsplanering, örter och kryddor, tillbehör, fett samt rotation av livsmedel.