VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Förslag på 1 dags mat för hälsan och vikten

Frukost

2,5 dl lättfil, lättyoghurt, lättmjölk eller alternativ
1 dl osötade frukostflingor
1,5 dl bär eller 1 frukt

1 grov smörgås
Pålägg – gärna bredbart fisk (ex böcklingpastej, makrill i tomatsås)
Grönsak (paprika, tomat, gurka, groddar, salladsblad)
1 ägg

(frukosten kan gärna delas upp på 2 tillfällen, t ex smörgåsen tas med till jobbet)

Mellanmål

1 frukt

Lunch

1 portion lagad varm eller kall mat enligt Tallriksmodellen:
1 portion (ca 100–150 g) fisk/fågel/lamm/nöt/gris/annat kött eller vegetariskt
2 potatis eller 2 dl ris/pasta/bulgur/quinoa/matvete/matkorn eller dylikt – eller 2 skivor bröd
Grönsaker i fri mängd - sparsamhet med sås/dressing

Mellanmål

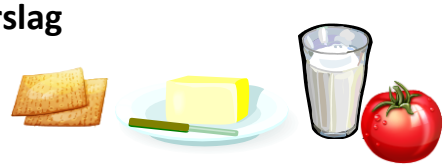
1 frukt

Middag

Som lunch, enligt Tallriksmodellen

Mellanmålsförslag

2 knäckesmörgåsar med bra pålägg – gärna bredbart
1 glas lättmjölk/lättfil/lättyoghurt
Grönsak



Denna mat ger dig dagsbehovet av de näringsämnen du behöver.
Variera intaget och tänk på portionsstorleken.
Fisk i någon form rekommenderas 2-3 gånger i veckan
Titta efter nyckelhål och liknande när du handlar eller äter ute
Njut av maten och frossa i grönsaker och frukt!