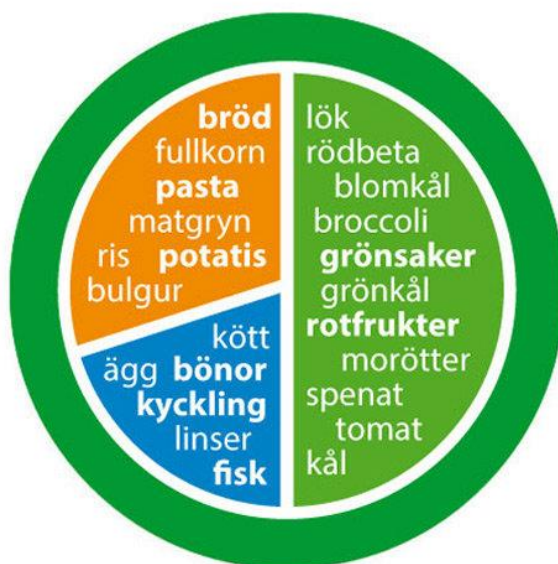


Enkla måltider

- Tänk enligt tallriksmodellen när du sätter samman måltiden
- Modellen till vänster är riktad den som vill behålla en normalvikt
- Modellen till höger är riktad till den som behöver gå ner i vikt



Förslag på måltider enligt tallriksmodellen

- Ugnsbakad lax + kokt potatis + yoghurtsås. Bladspenat och riven morot.
- Stekt kyckling + kokt matvete eller bulgur. Gröna salladsblad + paprika/tomat/majs + vinägerdressing.
- Ugnsbakad torsk + kokt potatis + ägg/persiljesås. Broccoli som ugnsbakats tillsammans med fisken.
- Färdiga köttbullar + pasta + wokgrönsaker.
- Korv (välj korv med hög kötthalt) + kokt potatis + spenatsås.
- Köttfärssås (nötfärs, färdig tomatsås + t.ex. lök och riven morot får koka ihop) + pasta + vitkålsallad.
- Färdiglagad soppa + grovt knäckebröd med färskost och gurka/paprika på.

Matiga smörgåsar enligt tallriksmodellen

- Grovt bröd + keso + kallrökt lax + ruccolasallad
- Grovt bröd + kokt ägg + kaviar + bladspenat
- Grovt bröd + makrill i tomatsås + färsk persilja
- Grovt bröd + smaksatt färskost + kalkon + tomat