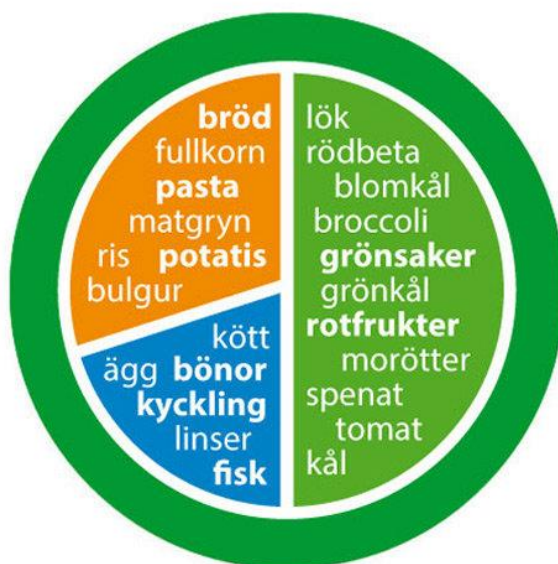


Enkla måltider

- 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

- Falafel + pitabröd/tortillabröd+ yoghurtsås. Bladspenat och riven morot.
- Stekt quorn + matvete. Gröna salladsblad + paprika/tomat/majs + vinägerdressing
- Marinerade quornbitar + bulgur + wokgrönsaker
- Färdiga veg-bullar + pasta + wokgrönsaker
- Vegetarisk korv + kokt potatis + spenatsås
- Färssås (sojafärs, färdig tomatsås + t.ex. lök och riven morot får koka ihop) + pasta + vitkålssallad
- Färdiglagad soppa (t.ex. Keldas kylda soppor) - tillsätt gärna extra baljväxter/grönsaker

Matiga smörgåsar enligt tallriksmodellen

- Grovt bröd + keso + saltorkade tomater + rucculasallad
- Grovt bröd + kokt ägg + kaviar + bladspenat
- Grovt bröd + mosad avokado
- Grovt bröd + smaksatt färskost + tomat