

Primärvårdens Dietistenhet  
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen  
2022-05-10



## Snabblagad mat vid KOL

För att komponera en måltid är tallriksmodellen ett bra hjälpmedel, den visar proportionerna på tallriken. Fyll halva tallriken med grönsaker/rotfrukter. En del fylls sedan med kolhydrater (stärkelsrika livsmedel) och den tredje delen låter du bestå av proteinrika livsmedel. Välj i första hand nyckelhålmärkta livsmedel.

Nedan kommer förslag på livsmedel i de olika delarna, de går alla snabbt att tillaga/tillreda:

**Grönsaker:** Djupfrysta grönsaker av alla slag, sallad/grönsaksblandningar/kål av olika slag på påse, morötter och andra rotfrukter, sockerärter, minimajs, tomat, gurka, paprika

**Kolhydrater:** (Välj med fördel nyckelhålmärkta sorter) Pasta, färsk pasta, ägg-risnudlar, potatis, bulgur, matvete, quinoa, mathavre, svart-rött ris, couscous, polenta, tortillas, pitabröd, grovt bröd, knäckebröd, libabröd

**Protein:** Makrill/sardin/tonfisk i tomatsås, lax i portionsförpackning, tonfisk i exotisk sås, sill, fiskbullar, fiskbiffar, kassler, skinka, rostbiff, nötrulle, skaldjur, kyckling, kalkon, magra köttbullar, kalvsylta, ägg, keso, vegetariska biffar, quorn, tofu, färdigkokta bönor/kikärter/linser

**Såser/tillbehör:** Matyoghurt, kvarg, keso, hummus av olika slag, pesto, tomat/chilisås, kokosmjölk light, Milda mat 4 %, tzatziki, marinerade grönsaker

### Alternativ till lagad mat

- Färdig soppa med grönsaker, 1 st fiberrikt knäckebröd/mjukt bröd med pålägg. 1 frukt
- Havre/rågflingor/grahamsgrynsgröt med mjölk, frukt/bär. 1 st. fiberrikt knäckebröd /mjukt bröd med pålägg
- Yoghurt med nyckelhålmärkt müsli, frukt/bär. 1 st. fiberrikt knäckebröd /mjukt bröd med pålägg Snabbt och lätt

## **Smörgåsmåltid, tänk ”smörgåsmodellen” även grönsaker/frukt/rotfrukter till måltiden**

Förslag på matiga pålägg:

- Skinka eller kassler med keso, grönsaker
- Kalvsylta och rödbetor
- Rostbiff och keso
- Nyckelhålmärkta köttbullar, grönsaker
- Kokt ägg och ansjovis, sill
- Kokt ägg och lax
- Kokt ägg, räkor
- Sardiner eller makrillfilé i tomatsås
- Rökt makrill
- Tonfiskröra på keso/matyoghurt
- Varm smörgås med t ex skinka och ost
- Grillad kyckling med grönsaker

## **Rätter som kan lagas i förväg och portionsförpackas**

- Lasagne gjord på kött-kyckling-fisk vegetariskfärs, mager sås. Grönsaker därtill
- Pastagrätäng gjord på kött-kyckling-fisk vegetariskfärs, mager sås. Grönsaker därtill
- Paj med kött-kyckling-fisk vegetariskfärs fyllning. Grönsaker därtill
- Grytor baserade kött-kyckling-fisk-vegetariskt alternativ. Nyckelhålmärkt ris/matgryn därtill
- Kött-kycklingfärslimpa. Potatis och grönsaker därtill
- Fiskpaté. Potatis och grönsaker därtill
- Chili con/sin carne. Nyckelhålmärkt ris/matgryn, grönsaker därtill

## Faktarutan rubrik Calibri 20

- Format Faktaruta lista
- Ny faktapunkt