

Minska energiintag från smörgås

- Titta på förpackningarna och jämför energiinnehåll i olika sorters bröd och pålägg (kcal/100g)
- Kombinera gärna grovt mjukt bröd med grovt knäckebröd, eller välj endast knäckebröd. Oftast ger 2 skivor knäckebröd ungefär lika mycket kalorier som 1 skiva mjukt bröd.
- Dela varje brödskiva i två delar, prova att ta olika pålägg på bitarna så blir det fler (men mindre) smörgåsar på tallriken.
- Tänk till kring påläggen och välj gärna magra, proteinrika alternativ. T.ex. skinka, kalkon, kokt ägg. Se över val av ost och välj hellre en sort med lägre fetthalt (17% eller lägre) under perioden som du jobbar med att gå ner i vikt.
- Se över vilket smör/margarin du använder. Genom att byta till en sort med lägre fetthalt kan många kalorier sparas varje dag. Eller prova andra alternativ t.ex. färskost som finns i många olika smaker.
- Komplettera dina smörgåsar med extra grönsaker. T.ex. paprika eller gurka på smörgåsen och bredvid även morotsstavar eller några körsbärstomater. Måltiden ser då mer aptitlig ut, får bättre näringsinnehåll, tar längre tid att äta och mättar mer!

Exempel

- 3 skivor grovt, mjukt bröd med tunna skivor t.ex. Lingongrova med smör/margarin (70% fett) och 2 skivor salami (40% fett) per smörgås
= ca 580 kcal
- 3 skivor grovt, mjukt bröd med tunna skivor t.ex. Lingongrova med smör/margarin (70% fett) och 2 skivor ost (30% fett) per smörgås
= ca 480 kcal
- 3 st Wasa sport knäckebröd med smör/margarin (40% fett) och 2 skivor ost (10% fett) per smörgås
= ca 310 kcal
- 3 st Wasa sport knäckebröd med färskost (15% fett) och skinka (3% fett).
= ca 280 kcal