







Mitt kostschema

Huvudmåltid 1


Välj ett av följande alternativ:

- A) ½ dl müsli/flingor , 1 ½ dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär och 1 knäckebröd med smörgåsmargarin  och magert pålägg ¹
- B) Gröt på ½ dl gryn , 1 ½ dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär och 1 knäckebröd med smörgåsmargarin  (5 g) och magert pålägg ¹
- C) 1 smörgås  med smörgåsmargarin  (5 g/ smörgås) och magert pålägg ¹
1 ½ dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär

¹ exempelvis skinka, kalkon, makrill i tomatsås, mager ost/ färskost, keso, ägg

Huvudmåltid 2

Grönsaker: halva tallriken. Råa, tillagade, frysta eller/och färska. Gärna grova.

Kolhydrater: 120 g kokt potatis *eller* 70 g kokt pasta/ris/matgryn *eller* 40 g bröd 

Protein: 150 g fet fisk, tillagad kyckling/kött/sojaprodukter *eller* 2 ägg *eller*
175 g mager fisk/skaldjur/quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg


Sås/ dressing: 3/4 dl mager sås ² (*i annat fall 1,5 msk*)

Matlagning: 1 tsk matfett per lagad portion. Använd främst flytande margarin eller matolja

² se exempel på mager sås på baksidan

Huvudmåltid 3

Grönsaker: halva tallriken. Råa, tillagade, frysta eller/och färska. Gärna grova

Kolhydrater: 120 g kokt potatis *eller* 70 g kokt pasta/ris/matgryn ³ *eller* 40 g bröd 

Protein: 150 g fet fisk, tillagad kyckling/kött/sojaprodukter *eller* 2 ägg *eller*
175 g mager fisk/skaldjur/quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/ dressing: 3/4 dl mager sås ² (*i annat fall 1,5 msk*)

Matlagning: 1 tsk matfett per lagad portion. Använd främst flytande margarin eller matolja

² se exempel på mager sås på baksidan

Mellanmål, vid behov, till exempel:

1 portion frukt eller bär *eller* 3 msk osaltade nötter eller frön *eller* 1 dl kvarg
med ½ portion frukt eller bär

Dryck, 0 kcal: Vatten, kaffe, te, lightdryck

Portionsexempel

- | | |
|-------------------------------|---|
| ▪ ½ dl müsli | 20 g müsli |
| ▪ 1 knäckebröd | ½ skiva mjukt bröd |
| ▪ 1 frukt- eller bär-portion | 100-150 g valfri frukt eller bär |
| ▪ 120 g potatis | 2 äggstora potatisar |
| ▪ 70 g kokt ris/pasta/matgryn | 25 g okokt ris/pasta/matgryn |
| ▪ 40 g bröd | 1 grov smörgås, ½ grovt libabröd, 1/3 grov baguette |

1 Förslag på smörgåsmargarin och magert pålägg (mängd/smörgås)

- | | |
|--------------------------|---------|
| ▪ skinka, kalkon | 1 skiva |
| ▪ hårdost (10-17 % fett) | 1 skiva |
| ▪ färskost eller hummus | 1 msk |
| ▪ ägg | ½ st. |
| ▪ makrill i tomatsås | 40 g |
| ▪ keso | 2 msk |

Välj gärna smörgåsmargarin som innehåller rapsolja

Kombinera gärna pålägget med salladsblad, gurka, tomat, paprika etc.

2 Mager sås

Exempel på magra alternativ till feta mejeriprodukter:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ▪ lätt crème fraiche | 5 - 13 % fett |
| ▪ matlagingsgrädde | 4 - 15 % fett |
| ▪ matyoghurt | 8 % fett |
| ▪ grekisk/turkisk yoghurt | 10 % fett |
| ▪ kvarg | 0,1 - 3 % fett |

Utrymmesmat?

Det går såklart bra att helt avstå från mat och dryck som oftast är energirika men näringsfattiga. För att hålla bra vikt eller minska i vikt bör man hålla det till ett minimum, en gång per vecka, en valfri portion av till exempel:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| • 1 chokladboll | • 3 kulor glass |
| • 4 dubbla, fyllda kex | • 10 småkakor |
| • 50 g nötter | • 3 cookies |
| • 60 g chips | • 1 kanelbulle |
| • 60 g popcorn | • 2 x 33 cl läsk eller öl < 3,5 % |
| • 50 g choklad | • (3 dl starköl) |
| • 100 g lösgodis utan choklad | • (Ca 3,5 dl vin) |
| • 1 glass som Magnumstorlek | |