

## Mitt kostschema

### Huvudmåltid 1

Välj ett av följande alternativ:

- A) 1 dl müsli/flingor 🍷, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär och 1 knäckebröd med smörgåsmargarin 🍷 och magert pålägg <sup>1</sup>
- B) Gröt på 1 dl gryn 🍷, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär och 1 knäckebröd med smörgåsmargarin 🍷 (5 g) och magert pålägg <sup>1</sup>
- C) 2 smörgåsar 🍷 med smörgåsmargarin 🍷 (5 g/ smörgås) och magert pålägg <sup>1</sup>  
2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär

<sup>1</sup> 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: 160 g kokt potatis *eller* 100 g kokt pasta/ris/matgryn *eller* 50 g bröd 🍷

Protein: 175 g tillagad fet fisk/kyckling/kött/sojaprodukter *eller* 3 ägg *eller*  
200 g mager fisk/skaldjur/quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/ dressing: 1 dl mager sås <sup>2</sup> (*i annat fall 2 msk*)

Matlagning: 1/2 msk matfett per lagad portion. Använd främst flytande margarin eller matolja

<sup>2</sup> se exempel på mager sås på baksidan

### Huvudmåltid 3

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

Kolhydrater: 160 g kokt potatis *eller* 100 g kokt pasta/ris/matgryn <sup>3</sup> *eller* 50 g bröd 🍷

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

Sås/ dressing: 1 dl mager sås <sup>2</sup> (*i annat fall 2 msk*)

Matlagning: 1/2 msk matfett per lagad portion. Använd främst flytande margarin eller matolja

<sup>2</sup> 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 *eller* 1 skiva knäcke-/fullkornsbröd<sup>1</sup> med smörgåsmargarin<sup>1</sup> (5 g) och magert pålägg <sup>1</sup>

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

**Portionsexempel**

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

**<sup>1</sup> Förslag på smörgåsmargarin och magert pålägg (mängd/smörgås)**

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| ▪ skinka, kalkon                      | 1 skiva |
| ▪ hårdost <sup>1</sup> (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  |
| ▪ matlagningsgrädde       | 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   |                                   |