



Patientinformation

Hemuppgift

Mer mättnad per kalori (Obligatorisk)

Fundera över hur du kan göra en av dina vanliga huvudrätter, frukostar, eller mellanmål mer mättande samtidigt som du minskar mängden kalorier.

Tänk särskilt på följande faktorer:

- Volym och vätska: Lägg till mat med hög vattenhalt som grönsaker och buljonger.
- Tillagning: Råa grönsaker mättar bättre. Ju mer vi processar vår mat desto mindre mättar den.
- Fiber: Frukt, grönsaker, baljväxter och fullkornsprodukter håller dig mätt längre.
- Fett: Minska mängden fett i tillagningen använd lågfettsprodukter eller dryga ut med andra livsmedel med lågt fettinnehåll.

Exempel:

Pasta med köttfärsås: Byt ut en del av pastan mot rivna grönsaker eller linser. Använd magert kött och en mindre mängd matfett.

Soppa: Gör den fylligare med rotfrukter, linser eller bönor. Undvik grädde och använd buljong som bas.

Smörgås: Välj ett grovt bröd, använd pålägg som kalkon, ägg eller keso, och fyll på med grönsaker.

Wok: Öka andelen grönsaker, använd en liten mängd olja och välj magert protein som kyckling eller tofu.

Mättande måltid på 500 kcal (Frivillig)

I det här steget ska du planera och laga en måltid på cirka 500 kcal.

Målet är att skapa en måltid som ger stark och långvarig mättnad trots ett lägre kaloriinnehåll.

Använd gärna en kaloriräknar-app (sök på "kaloriräknare" där du hittar appar eller på webbläsare) för att uppskatta kaloriinnehållet.