

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 pålägg¹
- 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 pålägg¹
- C) 1 smörgås 🌱 med smörgåsmargarin 🌱 (5 g/ smörgås) och magert pålägg¹
1 ½ dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär
- D) 2 ägg, 2 skivor skinka/kalkon/kyckling, grönsaker, 1 portion frukt eller bär
- E) 2,5 dl kvarg, 1 portion frukt eller bär, ½ dl müsli/flingor eller 1 ägg
- F) 2 dl cottage cheese, 1 portion frukt eller bär, ½ müsli/flingor eller 1 ägg

Fetthalt 0,1 – 1,5 % på mjölkprodukterna.

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 som broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, kålrot, palsternacka, morot.

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

Protein: 150 g fet fisk, tillagad kyckling/kött/sojaprodukter *eller* 2 – 3 ägg *eller*
175 g mager fisk/skaldjur/quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/ dressing: ½ dl mager sås² (*i annat fall 1 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 som broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, kålrot, palsternacka, morot.

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

Protein: 150 g fet fisk, tillagad kyckling/kött/sojaprodukter *eller* 2 - 3 ägg *eller*
175 g mager fisk/skaldjur/quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/ dressing: ½ dl mager sås² (*i annat fall 1 msk*)

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

² se exempel på mager sås på baksidan

Mellanmål, ett av följande alternativ vid behov:

A: 1 portion frukt eller bär *eller* **B:** 25 g (ca 3 msk) osaltade nötter eller frön *eller* **C:** 1 dl kvarg med ½ portion frukt eller bär *eller* **D:** 1 ägg, 1 portion frukt *eller* **E:** 1 knäckebröd, 5 g smörgåsmargarin¹, magert pålägg¹

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

Portionsexempel

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

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

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| ▪ skinka, kalkon | 1 skiva |
| ▪ hårdost ¹ (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 - 15 % fett |
| ▪ matlagningsgrädde | 4 - 15 % fett |
| ▪ matyoghurt | 8 % fett |
| ▪ grekisk/turkisk yoghurt | 2 - 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 | |