

## 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<sup>1</sup>
- 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<sup>1</sup>
- C) 1 smörgås 🍌 med smörgåsmargarin 🍌 (5 g/ smörgås) och magert pålägg<sup>1</sup>  
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.

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

### Huvudmåltid 2

1 portion kostersättning (ex Allévo, Cambridge, Naturdiet, Nutrilett, Modifast eller Slanka)

### 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 *3 eller* 40 g bröd

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

Sås/ dressing: ½ dl mager sås<sup>2</sup> (*i annat fall 1 msk*)

Matlagning: 1 tsk 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:**

**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 smörgåsmargarin<sup>1</sup>, magert pålägg<sup>1</sup>

**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 |

**<sup>1</sup> 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.

**<sup>2</sup> 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   |                                   |