

## 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
- D) 2 ägg, 2 skivor skinka/kalkon/kyckling, grönsaker, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt/kvarg, 1 portion frukt eller bär
- E) 2,5 dl kvarg, 1 portion frukt eller bär, ½ dl müsli/flingor och 1 ägg
- F) 2 dl cottage cheese, 1 portion frukt eller bär, ½ müsli/flingor och 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

Grönsaker: halva tallriken. Råa, tillagade, frysta eller/och färska. Gärna grova som broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, kålrot, palsternacka, morot.

Kolhydrater: 160 g kokt potatis *eller* 100 g kokt pasta/ris/olika 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 som broccoli, blomkål, vitkål, brysselkål, kålrot, palsternacka, morot.

Kolhydrater: 160 g kokt potatis *eller* 100 g kokt pasta/ris/olika 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, upp till två alternativ vid behov:**

**A:** 1- 2 portioner frukt eller bär *eller* **B:** 30 g (ca 3 msk) osaltade nötter eller frön *eller* **C:** 1,5 dl kvarg med ½ portion frukt eller bär *eller* **D:** 2 ägg, 1 portion frukt eller bär *eller* **E:** 1 - 2 knäckebröd, 5 g smörgåsmargarin<sup>1</sup>, 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

**1 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 - 15 % fett
- matlagingsgrädde 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
- 4 dubbla, fyllda kex
- 50 g nötter
- 60 g chips
- 60 g popcorn
- 50 g choklad
- 100 g lösgodis utan choklad
- 1 glass som Magnumstorlek
- 3 kulor glass
- 10 småkakor
- 3 cookies
- 1 kanelbulle
- 2 x 33 cl läsk eller öl < 3,5 %
- (3 dl starköl)
- (Ca 3,5 dl vin)