



Patientinformation

Hemuppgift

Dina smarta guldkantsval (Obligatorisk)

Fundera över tre alternativ för guldkant som du tycker känns lite extra goda eller lyxiga, men som ändå fungerar bra i en vardag med fokus på hälsa och vikt.

Fundera över följande när du väljer:

- Alternativ med lägre kaloriinnehåll
- Kvalité eller kvantitet
- Alternativ som ger mättnad och näring
- Känns som något du verkligen njuter av!

Exempel:

Grönsakstavar med dipp av kvarg eller yoghurt.

Frysta vindruvor

Smaksatta nötter

Isglass eller glass med lägre fetthalt

Popcorn

Mörk choklad

Lightläsk

Liten påse av chips/godis i stället för stor

Guldkantspaketet (Frivillig)

Sätt ihop ett **paket av livsmedel** som tillsammans motsvarar cirka **500 kcal** som fungerar som en belöning eller guldkant för dig.

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