



Primärvårdens dietistenhet
2025-09-08

Förslag på en dags mat samt lämplig måltidsfördelning

Frukostförslag

- 1. Smörgåsfrukost:** 3 skivor mjukt bröd, 3 tsk margarin, 3 skivor/msk pålägg, 2 dl mellanmjölk.
- 2. Yoghurt- eller filmjölkfrukost:** 2 dl yoghurt eller filmjölk, 1 dl müsli med frukt (färsk eller torkad), 1 skiva mjukt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk margarin, 2 skivor/msk pålägg
- 3. Grötfrukost:** 1 port gröt (enligt förpackningen), 1 msk sylt eller mos, 1,5 dl mellanmjölk, 1 skiva mjukt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk margarin, 2 skivor/msk pålägg.
- 4. Äggfrukost:** 1 kokt/stekt ägg, 2 skivor mjukt bröd, 1 skiva hårt bröd, 3 tsk margarin, 3 skivor/msk pålägg, 2 dl mellanmjölk

Förslag på endags mat

Frukost: ett av frukostförslagen ovan

Mellanmål: 1st frukt, 1 glas mjölk eller juice

Lunch: 200 g kött, fisk eller korv, 4st potatisar eller 5 dl kokt pasta eller 4 dl kokt ris, valfri mängd olja/margarin till matlagning eller dressing, sås, 1–2 dl grönsaker, 1st frukt, 1 glas mellanmjölk eller juice

Mellanmål: 1 skiva mjukt bröd, 1 tsk margarin, 1 skiva/msk pålägg, 1 glas mjölk eller juice

Middag: Lika som lunchen

Kvällsmål: 1 skiva mjukt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk margarin, 2 skivor/msk pålägg, 1 glas mjölk eller juice