

Primärvårdens dietistenhet
2025-08

Kostråd

Frukost, välj ett av följande alternativ:

A) 1 dl müsli/flingor, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt, 1 frukt eller 1 dl bär och 1 knäckebröd/mjukt bröd med smörgåsmargarin och pålägg*

B) Gröt på 1 dl gryn, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt, 1 frukt eller 1 dl bär och 1 knäckebröd/mjukt bröd med smörgåsmargarin och pålägg*

C) 2-3 smörgåsar på mjukt bröd med smörgåsmargarin och pålägg*, 2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt, 1 frukt eller 1 dl bär och nötter

*exempelvis skinka, kalkon, makrill i tomatsås, ost/färskost, keso, ägg, jordnötssmör, margarin, leverpastej, hummus

Mellanmål, välj ett av följande alternativ:

A) Hemgjord energidryck (**se bifogad recept**)

B) 3 majs kakor med jordnötssmör och banan

C) 2 knäckebröd med margarin, ost och mosad avokado

Lunch,

Grönsaker: råa eller tillagade med dressing eller en klick margarin

Kolhydrater: >160 gr kokt/stekt potatis, potatismos eller >100gr kokt pasta/ris/matgryn eller >3 skivor mjukt bröd

Protein: >175 gr tillagat kött/kyckling/sojaprodukter/fet fisk eller 3 ägg eller >200 gr fisk/skaldjur/Quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/dressing: gräddsås, vinägrett, bearnaises sås, tzasiki, yoghurtsås

Mellanmål, välj ett av följande alternativ:

- A) Fruksallad med Mascarpone ost
 - B) Fruksallad med vispgrädde
 - C) Fruksallad med glass
-

Middag,

Grönsaker: råa eller tillagade med dressing eller en klick margarin

Kolhydrater: >160 gr kokt/stekt potatis, potatismos eller >100gr kokt pasta/ris/matgryn eller >3 skivor mjukt bröd

Protein: >175 gr tillagat kött/kyckling/sojaprodukter/fet fisk eller 3 ägg eller >200 gr fisk/skaldjur/Quornprodukter/bönor/linser/keso/kvarg

Sås/dressing: gräddsås, vinägrett, bearnaises sås, tzasiki, yoghurtsås

Kvällsmål,

- A) Hemgjord energidryck
 - B) 2 mjuka brödskeivor, jordnötssmör, skivad banan
 - C) 1 dl müsli/flingor, 2 dl yoghurt/fil/mjök/kvarg, frukt/bär och nötter
-

Förslag på måltidsfördelning:

Kl 08:00 frukost

Kl 10:00 mellanmål

Kl 12:00 lunch

Kl 14:00 mellanmål

Kl 16:00 middag

Kl 19:00 kvällsmål

(Du fördelar måltiderna efter din dygnsrytm. Tänk dock på att följa samma tidsintervall)