

Matlista - Förslag

Frukost

1 omelett med grönsaker så som paprika, champinjoner och lök.
1 dl gröt med bär, 1dl mjölk och ett ägg eller overnight oats toppat med bär och nötter.
1 skiva bröd, lättmargarin, 2 skivor magert pålägg, grönsak och ett glas mjölk.

Mellanmål

Minst 10% protein och Max 10% socker.
2 dl yoghurt/filmjölk med 2 msk müsli samt frukt/bär
Keso med skivad frukt.

Lunch

Minst 50-60 g (1 dl) fisk, fågel, kött, linser, bönor, sojaprodukter, ägg.
1 liten potatis alternativt kokt ris, pasta eller bulgur (fullkorn)
grönsaker, kokta eller råa. Liten mängd sås.
(Halva tallriken ska innehålla protein. Du anpassar portionsstorleken till ditt energibehov, men lyssna till din mättnad och sluta äta när du är mätt!)

Mellanmål

Minst 10% protein och Max 10% socker.
1 hård smörgås med lättmargarin, 2 skivor pålägg, grönsak samt ett glas
mjölk/filmjölk/drickkvarg

Middag

Minst 50-60 g (1 dl) fisk, fågel, kött, linser, bönor, sojaprodukter, ägg.
1 liten potatis alternativt kokt ris, pasta eller bulgur (fullkorn)
grönsaker, kokta eller råa. Liten mängd sås.
(Halva tallriken ska innehålla protein. Du anpassar portionsstorleken till ditt energibehov, men lyssna till din mättnad och sluta äta när du är mätt!)

Mellanmål

Minst 10% protein och Max 10% socker.
Smoothies med kvarg, lättmjölk, banan eller bär och vitabönor eller rått ägg
Äggmuffins med kalkon, kyckling eller lax och broccoli (googla äggmuffins)

Halva tallriken ska innehålla protein, använda nyckelhålmärkta produkter, mejeriprodukterna kan med fördel vara lätta och använd produkter UTAN tillsatt socker. Sikta på minst 7 g fiber/100 g