

Dagsmatsedel 2000 kcal

Frukost OCH mellanmål

Frukt	3 st; 1 frukt = 2 dl bär (ej juice)
Bröd	3 skivor á 35 g/st. (nyckelhålsmärkt)
Flingor eller gröt	1 dl okokt (ca 35 g) / portion
Magra pålägg <17% fett	1 skiva per bröd (nyckelhålsmärkt)
Lättnmjölk, -fil, -yoghurt	5 dl (magra, osötade alternativ)

Lunch OCH middag

Grönsaker, kokta/wokade/rivna/rostade Sallad/gurka/tomat/paprika...	Fri mängd (minst 6 dl)
<i>1 portion per måltid</i> Kött, fisk, fågel <i>Otillagat</i> <i>Tillagat</i> Ägg Bönor, linser <i>tillagat</i> Quorn Oumph, chunk	 150 g 125 g 125 g (ca 2,5 st) 125 g (ca 2-2,5 dl) 200 g (ca 4 filéer) 250 g
<i>1 portion per måltid</i> Potatis <i>kokt</i> pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	 180 g (3 äggstora) 50 g 100 g (ca 2 dl kokt)

Fett

Olja/flytande margarin/majonnäs	1,5 msk
Lättmargarin	3 tsk

Använd gärna Minska-vikt-modellen

Min matplan!

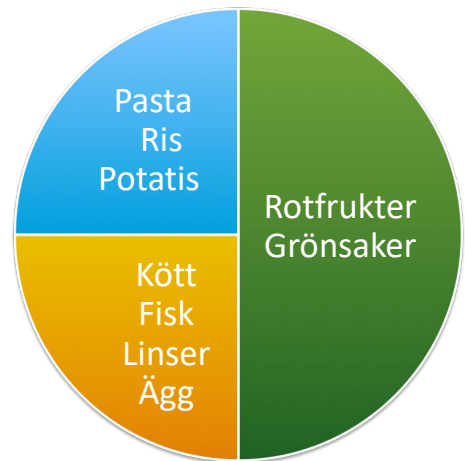
Frukost:

Lunch:

Middag:

Dryck:

Annat att tänka på:



Obs!

- I en dagsmatsedel ingår bara kalorifria drycker
- Om du följer listan men inte går ner i vikt: ta bort en frukt och en brödskiva
- Om du följer listan och går ner mycket snabbt i vikt och är mycket hungrig: ta en till brödskiva eller ät lite mer av potatis och pasta

Tips!

- Såsen kan du göra på buljong och reda med mjöl/maizena alternativt använda en del av mejeriprodukterna ex yoghurt/mjölk
- Använd nyckelhålmärkta mejeriprodukter, ost, flingor, müsli, bröd etc
- Drick vatten i första hand