

**Dagsmatsedel 2500 kcal**

## Frukost OCH mellanmål

Frukt	3-4 st; 1 frukt = 2 dl bär (ej juice)
Bröd	4 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	  175 g 150 g 150 g (ca 3 st) 150 g (ca 2,5-3 dl) 250 g (ca 5 filéer) 300 g
<i>1 portion per måltid</i> Potatis <i>kokt</i> pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	  240 g (4 äggstora)  70 g 140 g (ca 3 dl kokt)

## Fett

Olja/flytande margarin/majonnäs	2 msk
Lättmargarin	4 tsk

## Använd gärna Minska-vikt-modellen

**Min matplan!**

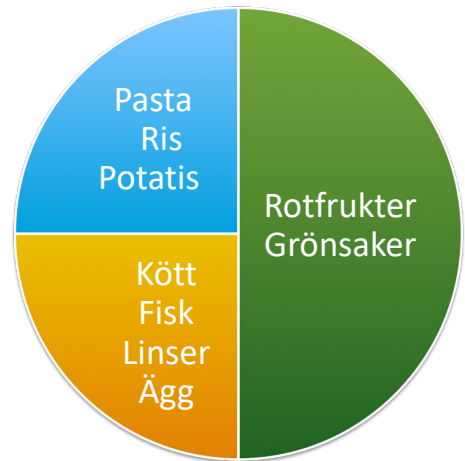
***Frukost:***

***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