

Exempel på EN DAGS matsedel 1500 kcal

Enligt Minska-vikt-modellen

Frukost: 1 dl havregryn = 2 dl gröt
2 dl lättmjölk
1 frukt alt. 2 dl bär

Mellanmål: 1 rågsmörgås
1 tsk lättmargarin
1 skiva kalkon
1 tomat
1 frukt

Lunch: 100 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor
120 g kokt potatis (ca 2 äggstora)
1 msk majonnäs
Gröna bönor (fri mängd)
Sallad (fri mängd)

Mellanmål: 2 dl bär, 2 dl lättyoghurt

Middag: 100 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor
75 g kokt pasta (ca 1,5 dl)
Kokt broccoli (fri mängd)
Sallad (fri mängd)
1 msk dressing (1/2 msk olja, 1/2 msk vinäger)

Mellanmål: 1 rågsmörgås, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva mager ost, grönsaker

