

Exempel på EN DAGS matsedel 2000 kcal

Enligt Minska-vikt-modellen

Frukost: 1 dl havregryn= 2 dl gröt
2,5 dl lättmjölk
1 frukt alt. 2 dl bär

Mellanmål: 2 rågsmörgås
2 tsk lättmargarin
2 skivor kalkon
1 tomat
1 frukt

Lunch: 125 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor
180 g kokt potatis (ca 3 äggstora)
1 msk majonnäs
Gröna bönor (fri mängd)
Sallad (fri mängd)

Mellanmål: 2 dl bär, 2,5 dl lättyoghurt

Middag: 125 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor 100 g
kokt pasta (2 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

