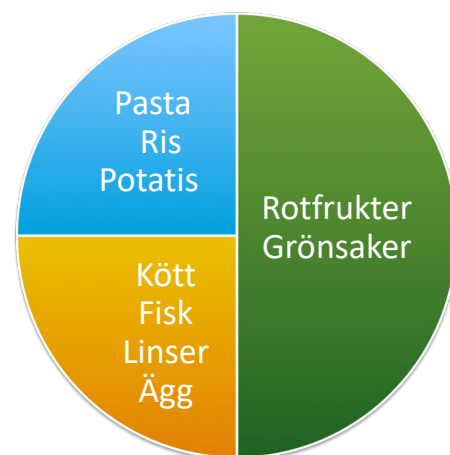


Exempel på EN DAGS matsedel 2500 kcal

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: 150 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor
240 g kokt potatis (ca 4 äggstora)
1,5 msk majonnäs
Gröna bönor (fri mängd)
Sallad (fri mängd)
1 frukt

Mellanmål: 2 dl bär, 2,5 dl lättyoghurt

Middag: 150 g ugnsbakad fisk/kött/kyckling eller bönor
140 g kokt pasta (3 dl)
Kokt broccoli (fri mängd)
Sallad (fri mängd)
1,5 msk dressing (1 msk olja, ½ msk vinäger)

Mellanmål: 2 rågsmörgås, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor mager ost, grönsaker