

## Mellanmål

(Uppdelat på 1-2 mellanmål)

ca 340 kcal (40 g kolhydrater)

3 styck knäckebröd med lättmargarin och pålägg	(25)
grönsaker/rotfrukter	(0)
1 styck frukt	(15)
kaffe/te/light-saft	(0)

### UTBYTE

#### 15 g kolhydrater =

- 1 skiva mjukt bröd (30 g)
- 2 styck knäckebröd
- 2 styck fullkornsskorpor
- 3/4 dl havregryn
- 1/2 dl müsli (nyckelhålmärkt)
- 2 dl flingor (nyckelhålmärkt)

#### 15 g kolhydrater =

- 80 g potatis, kokt
- 50 g ris, kokt
- 50 g pasta, kokt
- 90 g bulgur, kokt
- 70 g quinoa, kokt
- 130 g röda linser, kokta
- 110 g kidneybönor, kokta
- 100 g kikärter, kokta
- 110 g vita bönor i tomatsås
- 100 g bruna bönor
- 130 g ärtsoppa
- 150 g rotmos

#### 15 g kolhydrater =

- 1 äpple/apelsin/päron
- 1 liten banan
- 12 styck vindruvor
- 2 clementiner

#### 10 g kolhydrater =

- 2 dl bär
- 14 styck jordgubbar
- 10 styck körsbär
- 150 g melon
- 1 styck nektarin/persika



2021

## 1600 kcal/dag

(180 g kolhydrater/dag)

Frukost kl. \_\_\_\_\_ ca 340 kcal (40 g kolhydrater)

### Alternativ 1

2 dl	lättmjölk/lättfil/lättyoghurt naturell	(10)
2 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(30)
2 tsk	lättmargarin	(0)
2 portioner	pålägg (enligt lista)	(0)
	grönsaker	(0)

### Alternativ 2

3/4 dl	havregryn, till gröt	(15)
2 dl	lättmjölk	(10)
1 skiva	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(15)
1 tsk	lättmargarin	(0)
1 portion	pålägg (enligt lista)	(0)
	grönsaker	(0)

### Alternativ 3

1/2 dl	müsli (nyckelhålmärkt)	(15)
2 dl	lättmjölk/lättfil/lättyoghurt naturell	(10)
1 skiva	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(15)
1 tsk	lättmargarin	(0)
1 portion	pålägg (enligt lista)	(0)
	grönsaker	(0)

### Pålägglista 1 portion motsvarar något av följande:

1 skiva (10 g) hårdost 17%	½ ägg
1 msk (15 g) mjukost	2 tsk (10 g) kaviar
2 msk (30 g) keso/cottage cheese	3 bitar (15 g) inlagd sill
2 skivor (30 g) köttpålägg	1/5 burk (25 g) makrill/sardin i tomatsås
1 skiva (15 g) korv	
1 msk (15 g) pastej	



## Middag/Lunch kl. \_\_\_\_\_ ca 470 kcal (50 g kolhydrater)

Minst 100 g grönsaker/rotfrukter per måltid

### Alternativ 1

75 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 125 g mager fisk (tillagat)	(0)
160 g	potatis (3 äggstora) <i>alt</i> 200 g potatismos	(30)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(5)
2 dl	lättmjölk	(10)

### Alternativ 2

75 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 125 g mager fisk (tillagat)	(0)
100 g	kokt ris	(30)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(5)
2 dl	lättmjölk	(10)

### Alternativ 3

75 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 125 g mager fisk (tillagat)	(0)
100 g	kokt pasta	(30)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(5)
2 dl	lättmjölk	(10)

### Alternativ 4

2½ dl	kött-/fisk-/grönsakssoppa	(5)
	ingår i maträtt	(5)
2 skivor	mjukt bröd	(30)
2 tsk	lättmargarin	(0)
75 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 125 g mager fisk (tillagat)	(0)
2 dl	lättmjölk	(10)

100 g kokt ris (1,25 dl)  
motsvarar  
35 g (0,4 dl) okokt ris

100 g kokt pasta  
motsvarar  
35 g okokt pasta

**1 tsk** flytande margarin  
eller matolja  
vid tillagning/dag

## Kvällsmat/Middag kl. \_\_\_\_\_ ca 450 kcal (50 g kolhydrater)

Minst 100 g grönsaker/rotfrukter per måltid

### Alternativ 5

2 styck	ägg (kokt/stekt/omelett)	(0)
2 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(30)
2 tsk	lättmargarin	(0)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
1 styck	frukt	(15)

### Alternativ 6

1½ dl	keso/cottage cheese, 150 g	(0)
2 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(30)
2 tsk	lättmargarin	(0)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
1 styck	frukt	(15)

### Alternativ 7

2 dl	lätyoghurt naturell/lättfil/lättmjölk	(10)
1/2 dl	müsli (nyckelhålmärkt)	(15)
1 skiva	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(15)
1 tsk	lättmargarin	(0)
75 g	köttbullar/makrill i tomatsås	(5)
	grönsaker/rotfrukter	(5)

### Alternativ 8

3/4 dl	havregryn, till gröt	(15)
2 dl	lättmjölk	(10)
1 skiva	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(15)
1 tsk	lättmargarin	(0)
75 g	korv/tonfisk i olja	(5)
	grönsaker/rotfrukter	(5)

**Mellanmål**

*Se nästa sida!*

