

Mellanmål

(Uppdelat på 2-3 mellanmål)

ca 700 kcal (75 g kolhydrater)

3 skivor mjukt bröd med lättmargarin och pålägg	(45)
grönsaker/rotfrukter	(0)
2 styck frukter	(30)
½ dl (30 g) nötter	(0)
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 =

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

15 g kolhydrater =

80 g potatis, kokt
50 g ris/havreris, kokt
50 g pasta, kokt
60 g bulgur/matvete, kokt
70 g quinoa, kokt
100 g bönor/linser/kikärter, kokta
100 g vita bönor i tomatås
100 g bruna bönor
130 g ärtsoppa
150 g rotmos



Producerat av
DIETISTERNA i Region Skåne

2024

3000 kcal/dag

(330 g kolhydrater/dag)

Frukost kl. _____ ca 600 kcal (70-75 g kolhydrater)

Alternativ 1

2 dl	lättnmjölk/lättnfil/lättyoghurt naturell	(10)
3 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(45)
3 tsk	lättnmargarin	(0)
3 portioner	pålägg (enligt lista)	(0)
1 styck	ägg och grönsaker	(0)
1 styck	frukt	(15)

Alternativ 2

1 dl	havregryn, till gröt	(20)
2 dl	lättnmjölk	(10)
2 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(30)
2 tsk	lättnmargarin	(0)
2 portioner	pålägg (enligt lista)	(0)
1 styck	ägg och grönsaker	(0)
1 styck	frukt	(15)

Alternativ 3

3/4 dl	müsli (nyckelhålmärkt)	(20)
2 dl	lättyoghurt naturell/lättnfil/lättnmjölk	(10)
2 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(30)
2 tsk	lättnmargarin	(0)
2 portioner	pålägg (enligt lista)	(0)
1 styck	ägg och grönsaker	(0)
1 styck	frukt	(15)

Påläggslista 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	1/6 burk (20 g) makrill/sardin i tomatås
1 skiva (15 g) korv	
1 msk (15 g) pastej	



Middag/Lunch kl. _____ ca 880 kcal (90-95 g kolhydrater)

Minst 100 g grönsaker/rotfrukter per måltid

Alternativ 1

125 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 175 g mager fisk (tillagat)	(0)
400 g	potatis (7 äggstora) <i>alt</i> 500 g potatismos	(70)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(10)
2 dl	lättnmjölk	(10)

Alternativ 2

125 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 175 g mager fisk (tillagat)	(0)
250 g	kokt ris	(70)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(10)
2 dl	lättnmjölk	(10)

Alternativ 3

125 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 175 g mager fisk (tillagat)	(0)
250 g	kokt pasta	(70)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
	ingår i maträtt	(10)
2 dl	lättnmjölk	(10)

Alternativ 4

5 dl	kött-/fisk-/grönsakssoppa	(10)
	ingår i maträtt	(10)
4 skivor	mjukt bröd	(60)
3 tsk	lättnmargarin	(0)
125 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 175 g mager fisk (tillagat)	(0)
2 dl	lättnmjölk	(10)

250 g kokt ris (3 dl)
motsvarar
85 g (1 dl) okokt ris

250 g kokt pasta
motsvarar
90 g okokt pasta

4 tsk flytande margarin
eller matolja
vid tillagning/dag

Kvällsmat/Middag kl. _____ ca 820 kcal (80-85 g kolhydrater)

Minst 100 g grönsaker/rotfrukter per måltid

Alternativ 5

3 styck	ägg (kokt/stekt/omelett)	(0)
4 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(60)
4 tsk	lättnmargarin	(0)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
1 styck	frukt	(15)

Alternativ 6

2½ dl	keso/cottage cheese, 250 g	(0)
4 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(60)
4 tsk	lättnmargarin	(0)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
1 styck	frukt	(15)

Alternativ 7

2 dl	lättyoghurt naturell/lättnfil/lättnmjölk	(10)
3/4 dl	müsli (nyckelhålsmärkt)	(20)
3 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(45)
3 tsk	lättnmargarin	(0)
125 g	köttbullar/makrill i tomatsås	(5)
	grönsaker/rotfrukter	(5)

Alternativ 8

1 dl	havregryn, till gröt	(20)
2 dl	lättnmjölk	(10)
3 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(45)
3 tsk	lättnmargarin	(0)
125 g	korv/tonfisk i olja	(5)
	grönsaker/rotfrukter	(5)

Mellanmål

Se nästa sida!

