

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 =

- 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

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	1/5 burk (25 g) makrill/sardin i tomatsås
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	lättmjölk	(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	lättmjölk	(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	lättmjölk	(10)

Alternativ 4

5 dl	kött-/fisk-/grönsakssoppa	(10)
	ingår i maträtt	(10)
4 skivor	mjukt bröd	(60)
3 tsk	lättmargarin	(0)
125 g	kött/fet fisk <i>eller</i> 175 g mager fisk (tillagat)	(0)
2 dl	lättmjölk	(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	lättmargarin	(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	lättmargarin	(0)
	grönsaker/rotfrukter	(5)
1 styck	frukt	(15)

Alternativ 7

2 dl	lätyoghurt naturell/lättfil/lättmjölk	(10)
3/4 dl	müsli (nyckelhålmärkt)	(20)
3 skivor	mjukt bröd (7 g kostfiber/100 g)	(45)
3 tsk	lättmargarin	(0)
125 g	köttbullar/makrill i tomatsås	(5)
	grönsaker/rotfrukter	(5)

Alternativ 8

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

Mellanmål

Se nästa sida!

