

Dagsmatsedel 2000 kcal

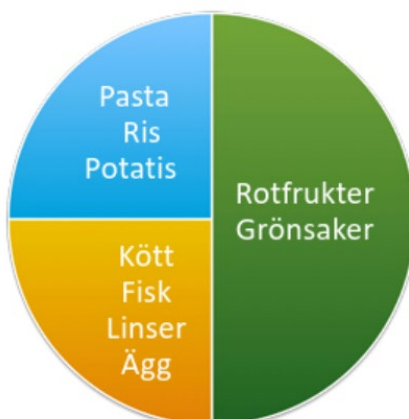
Tips, förslag och exempel på en dagsmatsedel 2000 kcal enligt Minska-vikt-modellen. Här kan du själv fylla i din matsedel för en dag.

Tänk på

- I en dagsmatsedel ingår bara kalorifria drycker.
- Om du följer listan men inte går ner i vikt: ta bort en frukt och en brödskiva.
- Om du följer listan och går ner snabbt i vikt och är mycket hungrig: ta en till brödskiva eller ät lite mer av potatis och pasta.

Tips!

- Sås kan du göra på buljong och reda med mjöl/maizena eller använda en del av mejeriprodukterna, exempelvis yoghurt eller mjölk.
- Använd nyckelhålsmärkta mejeriprodukter, flingor, müsli och bröd.
- Drink vatten i första hand.



Frukost och mellanmål

Livsmedel	Mängd/vikt
Frukt	3 st. 1 frukt = 2 dl bär (ej juice)
Bröd	3 skivor à 35 g/styck (nyckelhålsmärkt)
Flingor eller gröt	1 dl okokt (ca 35 g) per portion
Magra pålägg <17% fett	1 skiva per bröd (nyckelhålsmärkt)
Lättmjölk, -fil, -yoghurt	5 dl (magra, osötade alternativ)

Lunch och middag

Livsmedel	Mängd/vikt
Grönsaker: Kokta/wokade/rivna/rostade Sallad/gurka/tomat/paprika...	Fri mängd (minst 6 dl)
1 portion per måltid Kött, fisk, fågel: <i>Otillagat</i> <i>Tillagat</i> Ägg Böner, linser tillagat Quorn Oumph	 150 g 125 g 125 g (ca 2,5 st.) 125 g (ca 2–2,5 dl) 200 g (ca 4 filéer) 250 g
1 portion per måltid Potatis <i>kokt</i> Pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	 180 g (3 äggstora) 50 g 100 g (ca 2 dl kokt)

Fett

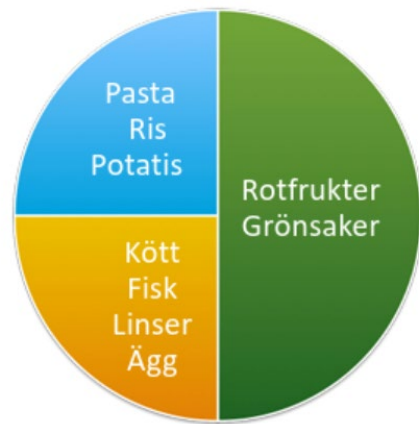
Livsmedel	Mängd/vikt
Olja/flytande margarin/majonnäs 1,5 msk	1,5 msk
Lättmargarin	3 tsk

En dagsmatsedel 2000 kcal enligt Minska-vikt-modellen

Frukost	1 dl havregryn (2 dl gröt) 2,5 dl lättmjölk 1 frukt eller 2 dl bär
Mellanmål	2 rågsmörgås 2 tsk lättmargarin 2 skiva 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 (½ msk olja, ½ msk vinäger)
Mellanmål	1 rågsmörgås, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva mager ost, grönsaker

Min matplan!

Använd gärna Minska-vikt-modellen



Frukost:

Lunch:

Middag:

Dryck:

Annat att tänka på: