

# Dagsmatsedel 2500 kcal

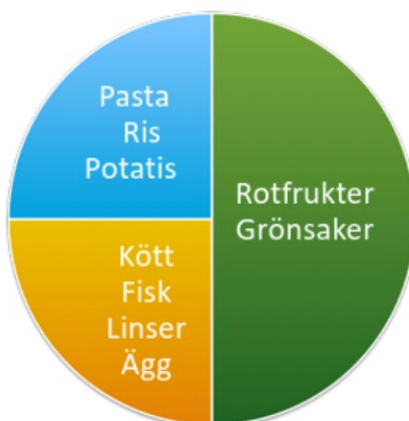
Tips, förslag och exempel på en dagsmatsedel 2500 kcal enligt Minska-vikt-modellen. Här kan du själv fylla i din matsedel för en dag.

## 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.
- Drick vatten i första hand.



## Frukost och mellanmål

Livsmedel	Mängd/vikt
Frukt	3–4 st. 1 frukt = 2 dl bär (ej juice)
Bröd	4 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)
<b>1 portion per måltid</b> Kött, fisk, fågel: <i>Otillagat</i> <i>Tillagat</i> Ägg Böner, linser tillagat Quorn Oumph	 175 g 150 g 150 g (ca 3 st.) 150 g (ca 2,5–3 dl) 250 g (ca 4 filéer) 300 g
<b>1 portion per måltid</b> Potatis <i>kokt</i> Pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	 240 g (4 äggstora) 70 g 140 g (ca 3 dl kokt)

## Fett

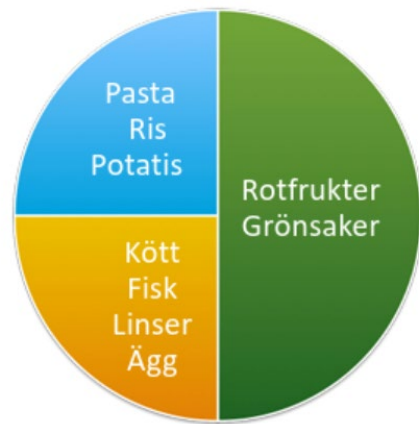
Livsmedel	Mängd/vikt
Olja/flytande margarin/majonnäs 1,5 msk	2 msk
Lättmargarin	4 tsk

## En dagsmatsedel 2500 kcal enligt Minska-vikt-modellen

<b>Frukost</b>	1 dl havregryn (2 dl gröt) 2,5 dl lättmjölk 1 frukt eller 2 dl bär
Mellanmål	2 rågmörgås 2 tsk lättmargarin 2 skiva kalkon 1 tomat 1 frukt
<b>Lunch</b>	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
<b>Middag</b>	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 rågmörgås, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor mager ost, grönsaker

## Min matplan!

Använd gärna Minska-vikt-modellen



**Frukost:**

**Lunch:**

**Middag:**

**Dryck:**

**Annat att tänka på:**