

KOSTFORSLAG 1200 KCAL

Type mat:	Mengde:	Øvrig:
Brød:	3 skiver grovt brød Ca 40 g/stk	Merket 3-4 på brøds kalan 2 knekkebrød tilsvarer 1 brøds kive
Gryn, kornblanding:	1 dl (ca 40 g) havregryn eller kornfrokostblanding	Nøkkelhullsmerket
Melk, syrnet melk, yoghurt:	4 dl	0.7% fett /dl eller 100g Velg produkter uten tilsatt sukker
Pålegg:	20g magerost, smørbar 1 skive rent kjøttpålegg	Velg annet pålegg fra påleggsliste
Frukt, bær:	2 stk	Varier sorter og farger. 2 dl bær tilsvarer 1 frukt ½ avocado er 1 frukt.
Poteter, ris, pasta:	1 potet eller 1/2 dl kokt (1/4 dl/ 20g ukokt) pasta eller ris.	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen.
Kjøtt, fisk, fugl, egg:	1 porsjon a´ 125 g rå vekt (ca 100 g tillaget vekt)	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen.
Grønnsaker:	Fri mengde, minst 5 dl Velg gjerne 1/2 dl belgvekster hver dag	Variere mellom kokte og rå. Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen.
Matfett:	1 ts flytende margarin 1 ts olje	Myk margarin, gjerne flytende og olje til matlaging
Tran, tilskudd:	1 ts tran eller tilsvarende i kapsler 1 multivitaminertablett	

- Velg vann til middagen og som drikk mellom måltider.

- Hvis du går ned veldig raskt i vekt og er veldig sulten kan du ta en brødskeiv til eller spise litt mere av poteter, ris og pasta.

Du velger selv hvordan du fordeler maten over dagen, men her kommer et forslag på måltidsfordeling. På denne måten kan du nyttiggjøre deg maten på best mulige måte og forhindre at du går sulten. Siste måltidet på kvelden bør helst ikke spises senere enn 2 timer før du går og legger deg.

Frokost

1 dl kornblanding
2 dl melk/syrnet melk/yoghurt

Lunsj

2 brødskeiver med et tynt lag lettmargin og pålegg
2 dl salat eller hele/oppkuttet grønnsaker

Middag

1 potet/1/2 kokt pasta eller ris
100g tillaget kjøtt, fisk, kylling eller 2 dl kokte bønner/linser
Minst 3 dl grønnsaker. Varier mellom rå, kokte, wokkede eller ovnsstekte.
Det går fint å ha en olje/vineddik dressing over salaten.
Det er beregnet 1 dl mager saus til middagen.
Hvis du ønsker saus kan du lage den på kraft og jevne med mel/maizena.



Kveldsmat

1 brødskeiv med et tynt lag lettmargin, pålegg og pynt av grønnsaker
2 dl melk/ syrnet melk/ yoghurt

Fordeles valgfritt utover dagen

- 2 frukt