

**S**

1500 kcal/dag

**M**

2100 kcal/dag

**L**

2700 kcal/dag


**MEALSIZER®**  
 www.mealsizer.com

## Vilket mått passar mig?

Mealsizer® finns i tre olika storlekar: Small, Medium och Large. Hitta enkelt rätt storlek i tabellen nedan. Vill du gå ner i vikt snabbare, kan du välja storleken i parentes. Det genomsnittliga energibehovet för kvinna och man är 2100 kcal respektive 2700 kcal per dag<sup>1</sup>. Det varierar med hur fysiskt aktiva vi är.

	KVINNA	
LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	M (S*)	M (M**)
	MAN	
LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	L (M*)	L (L**)

**BARN** Mealsizer® Small från 8 år (samtidig kontakt med dietist rekommenderas för barn)

\* Vill du gå ner i vikt snabbare; välj denna storlek.

\*\* Vid så här pass mycket träning rekommenderas ej att gå ner i storlek för att gå ner i vikt snabbare, p g a att man då också har ett större energibehov.

<sup>1</sup> Volymerna är beräknade av legitimerad dietist för normalenergiförbrukaren och bygger på Svenska näringsrekommendationer och tallriksmodellen.

## En dag med Mealsizer®

Så här kan en dag med Mealsizer® se ut. Smaklig måltid!

### FRUKOST

En skål mager yoghurt med fullkornsflingor eller müsli, nötter och bär

En bit rågbröd med en skiva kalkon och tomat

En kiwi

En kopp kaffe/te med mjölk eller ett glas lättmjölk

### LUNCH

Ugnsbakad lax med bulgur och yoghurtsås. Kokta broccoli-buketter och grön sallad med cocktail tomater och olja/vinägerdressing.

1 portion lax och yoghurtsås (proteinmättet)

1 portion bulgur (kolhydratmättet)

1 portion broccoli, tomat och isbergssallad (grönsaksmättet)

1 tesked olja/vinägerdressing

### MIDDAG

Fetaostfyllda köttfärsbiffar med ugnsrostad potatis, morot, lök, paprika och aubergine.

1 portion färsbiffar (proteinmättet)

1 portion potatis (kolhydratmättet)

1 portion ugnsrostade morötter, lök, paprika och aubergine (grönsaksmättet)

### 1-3 MELLANMÅL PER DAG

En kopp kaffe/te/glas lättmjölk och en frukt/grönsak

En smoothie

En smörgås med en skiva ost

En näve nötter

Yoghurt med en näve bär och en tesked agavesirap


**MEALSIZER®**

Den sunda metoden till viktkontroll



### Superenkelt i fyra steg:

- Lägg upp lagad mat i mättet.
- Fyll ända upp till kanten.
- Dela eventuellt stora potatisar, korvar, kött- eller fiskbitar så att de får plats.
- Lägg upp på tallriken.

# Kort om Mealsizer®

## ANVÄNDS TILL LUNCH OCH MIDDAG

Ät balanserat och gå ner i vikt på ett smartare sätt utan att behöva väga maten eller räkna kalorier. Varje mått är märkt i botten med grönsaker, kolhydrater och protein.

## GER DIG PORTIONSKONTROLL

Du kan äta av allt. Variera gärna mellan olika typer av mat.

## FRAMTAGET AV LEGITIMERAD DIETIST

Mealsizermåttens volymer ger rätt energimängd samt näring i en måltid. Volymerna är beräknade av legitimerad dietist för normalenergiförbrukaren och bygger på Svenska näringsrekommendationer och tallriksmodellen.

## MILJÖVÄNLIGT OCH SVENSKT

Mealsizer® är gjord av miljövänlig, återvinningsbar plast och tillverkas i Sverige.

## TRE STORLEKAR

Mealsizer® finns i tre olika storlekar baserat på energibehov, din fysiska aktivitet och dina mål.



# Grönsaker

## DET STÖRSTA MÅTTET

Detta är det enda mått som ger dig *minimum* av mängden. Välj de grönsaker som du tycker om, både råa och tillagade. Fyll måttet med grönsaker upp till kanten av måttet. Lägg sedan upp på tallriken. Grönsaksmåttet kan användas även när du äter t ex lasagne eller soppa - måltider som inte passar i måttet - för att få balans i din måltid.

**Baljväxter** som gröna ärtor, kikärter och bönor  
**Bladgrönsaker** som kål, spenat och sallad  
**Grönsaksfrukter** som tomater, gurka och squash  
**Kålgrönsaker** som broccoli, blomkål och kronärtskocka  
**Lökgrönsaker** som lök, vitlök och schalottenlök  
**Rotfrukter** som morrötter, rotselleri och rödbetor



# Kolhydrater

## DET MELLERSTA MÅTTET

Fyll måttet med kolhydrater upp till kanten av måttet, skaftet ska ej fyllas. Lägg sedan upp på tallriken. Variera mellan olika typer av kolhydrater, använd gärna produkter med fibrer och fullkorn.

**Bröd**  
**Bulgur**  
**Couscous**  
**Pasta**  
**Potatis**  
**Ris**  
**Matvete**  
**Matkorn eller andra korn**  
**Quinoa**



# Protein

## DET MINSTA MÅTTET

Fyll måttet med proteinrik mat upp till kanten av måttet, skaftet ska ej fyllas. Vid stora bitar av kött, korv eller fisk skär i bitar som passar. Lägg sedan upp på tallriken.

**Baljväxter\*** som ärtor och bönor  
**Fisk och skaldjur**  
**Fågel**  
**Keso**  
**Korv**  
**Köttfärsrätter**  
**Kött**  
**Sojaprodukter** och andra vegetariska proteinrika livsmedel  
**Quorn**  
**Ägg**



\*Om man t ex är vegetarian och detta är den primära proteinkällan.