

Kostschema för viktning

2100–2200 kcal

Följande måltidsförslag är baserade utifrån en genomsnittlig medelålders man. Energibehovet kan se annorlunda ut beroende på vikt, ålder och aktivitet.



FRUKOSTFÖRSLAG (500–550 KCAL)

Smoothie, ingefära och äggfrukost

2 dl naturell yoghurt 3%
½ apelsin
½ morot
½ äpple
ingefära mixas samman till en smothie
1 skiva nyckelhålsmärkt mjukt bröd
1 skiva knäckebröd
2 tsk lättmargarin
2 skivor ost 10–17%
Paprika eller tomat
1 ägg
Te eller kaffe

Kvarg-, bär- och äggfrukost

1,5 dl naturell kesella/kvarg lätt 1%
1 dl bär
1 dl bas müsli nyckelhål
1 ägg
1 tsk kaviar
1 skiva knäckebröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
1,5 dl cappuccino på lättmjölk

Blåbärs- och hallongröt

1,5 dl havregryn
1 dl blåbär eller hallon kokas tillsammans med grynen
1,5 dl lättmjölk till servering
1 skiva nyckelhålsmärkt mjukt bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva ost
½ dl juice
Paprika eller tomat
Te eller kaffe

Overnight oats

1,5 dl havregryn blandas med
1,5 dl lättmjölk eller naturell
lättoghurt samt
½ tsk kardemumma el kanel och ställs
in i kylan över natten

Toppas med:

1 dl bär, 1 msk nötter, 2 tsk kokosflingor
1 skiva nyckelhålsmärkt bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva ost 10–17%
Paprika eller tomat
Te eller kaffe

Fil-/Yoghurtfrukost

2 dl fil/yoghurt
½ dl flingor/basmüsli
1 dl bär eller 1 frukt
1 skiva nyckelhålsmärkt bröd
1 tsk lättmargarin
1 skiva ost (10–17 % fett)
Paprika eller tomat
Te eller kaffe

Smörgåsfrukost

2 skivor nyckelhålsmärkt bröd
2 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
1 skiva nyckelhålsmärkt leverpastej
Smörgåsgurka
1 ägg
1 tsk kaviar
Paprika eller tomat
1 frukt
Te eller kaffe med lättmjölk

Äggfrukost

2 skivor nyckelhålsmärkt bröd
2 tsk lättmargarin
1 skiva ost (10–17 % fett)
1 skiva skinka
1 ägg
1 tsk kaviar
Paprika eller tomat
1 frukt
Te eller kaffe med lättmjölk

Omelettfrukost

2 skivor nyckelhålsmärkt bröd
2 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
1 skiva ost (10–17 % fett)
2 ägg + vatten
Paprika eller tomat
1 frukt
Te eller kaffe med lättmjölk

Smoothiefrukost

2 skivor nyckelhålsmärkt bröd
2 tsk lättmargarin
1 skiva ost (10–17 % fett)
1 skiva rostbiff
Paprika eller tomat
1 frukt
1 smoothie med 2 dl naturell yoghurt och
1 dl bär
Te eller kaffe

Kesofrukost

2 skivor nyckelhålsmärkt bröd
2 tsk lättmargarin
1 skiva skinka
1 skiva ost (10–17 % fett)
Paprika eller tomat
2 dl keso
1 dl bär
Te eller kaffe med lättmjölk

Kostschema för viktning 2100–2200 kcal

LUNCH- OCH MIDDAGSFÖRSLAG

Grunda med halva tallriken fiberrika grönsaker. Komplettera med 2,5 dl kokt ris/bulgur eller 3,5 dl kokt pasta eller 3 äggstora potatisar, 125-150 g kött/fisk/fågel/ägg samt 3/4 dl mager sås.

Se gärna vår receptsamling på modifast.se under fliken "smala recept" där recepten vanligtvis innehåller under 400 kcal per portion.



Källa: Livsmedelsverket

MELLANMÅLSFÖRSLAG (100–150 KCAL)

Hur många mellanmål man väljer beror på hur det totala energiintaget ser ut över dagen. Just på eftermiddagen brukar det kännas välbehövligt med påfyllning. Det upplevs ofta lättare att gå ner i vikt om man äter regelbundet för att hinna förebygga den värsta hungern inför huvudmåltiderna.

En frukt

En mjuk/hård smörgås på nyckelhålsmärkt bröd, lättmargarin och nyckelhålsmärkta pålägg t ex 10–17 % ost, mjukost, keso, skinka, rostbiff, leverpastej, mager salami, toppat med skivad grönsak eller frukt.

Ett **knäckebröd** och ½ burk makrill i tomatsås toppat med tomatskivor och örtekryddor

Ett **knäckebröd**, lättmargarin med 3 små sillbitar

Nötter: 10–15 st (10 st ca 90 kcal resp. 15 st ca 140 kcal)

Smoothie: 2 dl lättoghurt med ¾ dl bär, spetsat med lite kanel eller ingefära

Fruksallad och vaniljkesella (delas med flera)

Keso naturell: 1 dl tillsammans med 1 dl bär/frukt

Snabbglass: 1,5 dl lättoghurt och 1 dl frusna bär, mixas direkt och avnjuts

Frökvarg: 1 dl Kvarg kesella lätt 1% med 10 g pumpafrön

Bärkvarg: 1 dl Kvarg kesella lätt 1% med 1 dl bär

Grönsaksdipp: 1,25 dl lättoghurt naturell 0,5% med valfria kryddor samt en morot och 50 g gurka

Hemmagjord chokladpudding: 1 dl Kvarg kesella lätt 1%, 1 msk kakao, 1 tsk kokosflingor, 1 tsk socker eller sötningsmedel

En halv **avocado** ger ca 100 kcal

Oliver: 2 dl gröna oliver ger 115 kcal

Ägg: ett lite större ägg, 75 g, ger 103 kcal

DRYCK

Kaffe, te utan socker, vatten, mineralvatten, light- och zerodrycker.

Modifast-kost och måltidsersättningar kan användas som komplement för ökat näringsintag samt för att begränsa energiintaget.