



KOSTFORSLAG 1500 KCAL

Norsk

Type mat:	Mengde pr. dag	Merknader:
Brød:	4 skiver grovt brød Ca 40 g/stk	Merket 3-4 på brødskalaen 2 knekkebrød= 1 brødskive 
Gryn, kornblanding:	1 dl (ca 40 g) gryn eller frokostblanding	Nøkkelhullsmerket 
Melk, syrnet melk, yoghurt:	4 dl om dagen	0.7 % fett /dl eller 100g Velg produkter uten tilsatt sukker
Pålegg:	2 skiver lettere gulost (20g) 2 skiver rent kjøttpålegg (30g)	Velg annet pålegg fra påleggsliste
Frukt, bær:	2 stk	Varier det du spiser. 2 dl bær =1 frukt ½ avocado = 1 frukt 1 dl juice = 1 frukt
Poteter, ris, pasta, bulgur, couscous, bokhvete:	2 poteter eller 1 dl kokt (1/2 dl /30g ukokt) pasta, ris eller tilsvarende	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen (se andre siden)
Kjøtt, fisk, fugl, egg:	1 porsjon a´125g rå vekt (ca 100 g tilberedt vekt).	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen
Grønnsaker:	Fri mengde, minst 5 dl daglig. Velg gjerne ½ dl belgvekster hver dag (eks bønner, kikerter, erter, linser.)	Varier mellom kokte og rå grønnsaker/ salat. Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen
Matfett:	1 ts myk margarin 1 ts olje 20 g lettmargin	Velg myke/flytende margarin eller eller olje i matlaging. Bruk lettmargin på brødskiver
Tran:	1 ts tran eller trankapsler	Tran er viktig grunnet innhold av D-vitamin og omega 3-fettsyrer

- Drikke vann til måltider, og som tørstedrikk
- Dersom du går veldig raskt ned i vekt og er veldig sulten, kan du spise en brødskive ekstra eller spise litt mer poteter, ris og pasta.

Du velger selv hvordan du fordeler maten utover dagen. Vi gir deg forslag på fordeling av måltider som kan være gunstig ved vektreduksjon.

For at forbrenningen skal øke og blodsukkeret skal være stabilt, er det viktig at du spiser flere måltider fordelt ut over dagen. Dette kan også medføre at du kjenner mindre sult.

Du bør ikke spise senere enn 2 timer før du går og legger deg om kvelden.

Frokost

1 porsjon havregrøt laget på 1 dl havregryn og 2-3 dl vann.

2 dl melk/ syrnet melk/yoghurt

Lunsj

2 brødsiver med et tynt lag lettmargin og pålegg

2 dl salat eller hele/ oppkuttet grønnsaker

Middag

2 poteter/1 dl kokt ris/ 1-1 ½ dl kokt pasta

100g tillaget kjøtt, fisk, kylling eller 2 dl kokte bønner/linser

Minst 3 dl grønnsaker. Varier mellom rå, kokte, woket eller ovnstekte.. Du kan ha litt olje/vineddik dressing over salaten.

Du kan ha 1 dl mager saus til middagen. Hvis du lager saus selv kan du lage den på kraft og jevne med mel/maizena.



Kveldsmat

2 brødsiver med et tynt lag lettmargin og pålegg

1 glass melk/ syrnet melk/ yoghurt

2 frukt fordeles valgfritt i løpet av dagen

Tea-time / kaffepause: Unngå sukker i te og kaffe. Dersom du bruker melk i te/kaffe, bruk ekstra lettmeik. Kjeks/ tørket frukt/ dadler og nøtter inneholder mye kcal, dette bør du begrense inntak av, og ikke spise hver dag.