



## KOSTFORSLAG 2000 KCAL

Norsk

Type mat:	Mengde pr dag:	Merknader:
<b>Brød:</b>	5 skiver grovt brød Ca 40 g/stk	Merket 3-4 på brødskalaen 2 knekkebrød=1 brødskive 
<b>Gryn, kornblanding:</b>	1 dl (ca 40 g) havregryn eller kornfrokostblanding	Nøkkelhullsmerket 
<b>Melk, syrnet melk, yoghurt:</b>	5 dl om dagen	0.7 % fett/dl eller 100g Velg melkeprodukter uten tilsatt sukker
<b>Pålegg:</b>	2 skiver lettere gulost (a´10g) 2 skiver rent kjøttpålegg (a15g) 30g fet fisk	Velg annet pålegg fra påleggsliste
<b>Frukt, bær:</b>	3 stk	Varier det du spiser 2 dl bær= 1 frukt ½ avocado= 1 frukt 1 dl glass juice= 1 frukt
<b>Poteter, ris, pasta, bulgur, couscous, bokhvete:</b>	3 middelstore poteter eller 2 dl kokt (1dl / 50g ukokt) pasta, ris eller tilsvarende	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen (se andre siden)
<b>Kjøtt, fisk, fugl, egg</b>	1 porsjon a´ 150g rå vekt (ca 125g tilberedt vekt) 1 egg	Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen
<b>Grønnsaker:</b>	Fri mengde, minst 5 dl daglig. Velg gjerne 1 dl belgvekster hver dag (eks. bønner, kikerter, erter og linser)	Varier mellom kokte og rå grønnsaker/ salat. Legg gjerne opp på tallerken etter Minske-vekt-modellen
<b>Matfett:</b>	1 ts myk margarin 1 ts olje 20 g lettmargarin	Velg myke/ flytende margarin eller olje i matlagning. Bruk lett-margarin på brødskiver

- Drikk vann til måltider, og som tørstedrikk
- Dersom du ikke går ned i vekt når du følger kostforslaget kan du velge bort en frukt og en brødskive
- Dersom du går veldig raskt ned i vekt og er veldig sulten, kan du ta en brødskive ekstra eller spise litt mere av 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 legger deg om kvelden.

## Frokost

- 1) 1 dl kornblanding  
2 dl melk/syrnet melk/yoghurt  
1 brødskive med et tynt lag lettmargin, pålegg og pynt av grønnsaker
- 2) 1 porsjon havregrøt laget på 1 dl havregryn og 2-3 dl vann.  
2 dl melk/syrnet melk/ yoghurt  
1 brødskive med et tynt lag lettmargin, pålegg og pynt av grønnsaker

## Lunsj

- 2 brødskiver med et tynt lag lettmargin og pålegg
- 2 dl salat eller hele/ oppkuttet grønnsaker
- 1 kokt/stekt egg

## Middag

- 3 poteter/2 dl kokt ris/ 2-2 ½ dl kokt pasta
- 125g tillaget kjøtt, fisk, kylling eller 3 dl kokte bønner/linser
- Minst 3 dl grønnsaker. Du kan varier mellom rå, kokte, woket eller ovnsstekte grønnsaker. 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 brødskiver med et tynt lag lettmargin, pålegg og pynt av grønnsaker
- 2 dl melk/ syrnet melk/ yoghurt

### Dette kan du fordeles valgfritt utover dagen:

- 3 frukt
- 1 dl melk/syrnet melk/yoghurt

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

