



Kostråd

TryggVE

(Blad 2)

Fördjupade råd om
Måltidsfördelning
Kompletta måltider
Mellanmål och kvällsmål

Fördela dina måltider

Det är lättare att tillgodose kroppens behov av energi och näring genom att fördela intaget av mat på många måltider. Ät gärna 3 huvudmål och 2-3 mellanmål. Lunch och middag bör helst bestå av varm, tillagad mat.

Så här kan en bra måltidsordning se ut:

kl. 07:30	Frukost
kl. 10:00	Mellanmål
kl. 12:30	Lunch
kl. 15:00	Mellanmål
kl. 17:30	Middag
kl. 21:00	Kvällsmål

Tänk på att det inte bör gå mer än 11 timmar från det sista du äter på kvällen till det första på morgonen. Ju större spridning av måltiderna över dygnet, desto bättre!

Frukost

Kan delas upp vid flera tillfällen om du vaknar tidigt eller har dålig aptit.

Exempel:

Välling eller gröt med mjölk och smörgås med pålägg.

Ägg och sill, smörgås med pålägg och ett glas mjölk.

Fil/yoghurt och flingor samt smörgås med pålägg.

Ta en frukt efteråt eller drick ett glas juice för att få värdefulla vitaminer! Lite grönsaker på smörgåsen är också gott.

Drick kaffe eller te till om du önskar.

Lunch och middag

Både lunch och middag bör helst bestå av varm, tillagad mat. Det spelar ingen roll om det är hemlagad mat, fryst färdigrätt, matlåda eller mat på restaurang. Det viktiga är att den hamnar i magen!

En komplett måltid kan bestå av:

- Potatis, ris eller pasta
- Kött, fisk, kyckling, ägg eller vegetariskt alternativ.
- Grönsaker
- Sås och andra tillbehör
- Bröd, gärna med pålägg
- Dryck, gärna mjölk

Exempel på goda tillbehör till maten:

- Rödbetor
- Lingonsylt
- Inlagd gurka
- Gelé
- Ketchup

Avsluta gärna måltiden med en god efterrätt!



Mellanmål och kvällsmål

Mellanmål är speciellt viktigt för dig som äter små portioner. Det finns många bra produkter att köpa i affären.

Exempel på mellanmål:

- Smörgås med smör och pålägg
- Frukt eller fruktsallad
- Fil/yoghurt med flingor
- Fil/yoghurt med krossade pepparkakor
- Kräm med mjölk eller gräddmjölk
- Frukttyoghurt
- Risifruitti/Mannafrutti
- Skorpor/kex med smör och ost
- Småkakor, kaffebröd
- Gräddglass
- Konserverad frukt eller bär med grädde eller glass
- Fruktsoppa med mandelbiskvier/grädde
- Nypon- eller blåbärssoppa med keso, glass eller grädde
- Äppelmos blandat med vispgrädde
- Ägghalva med kaviar
- Chokladdryck med vispgrädde
- Ostkaka med sylt
- Efterrättspuddingar

Om du inte har hjälp av dessa råd och märker att du går ner i vikt, är det viktigt att du kontaktar din sjuksköterska för att få mer hjälp.