

Dagsmatsedel Ramadan 1500 kcal

- Förslag på hur en dag kan se ut



Sohor/ Måltiden man äter före gryningen

Bröd	1 mjuk (nyckelhålsmärkt) à 35 g/st. eller 2 knäckebröd à 12 g/st
1 portion protein	2 skivor magra pålägg (nyckelhålsmärkt) 1 ägg 40 g hummusröra eller 1 dl kokta bönor
Grönsaker	2 dl

Iftar/ Måltiden som bryter fastan

Grönsaker, färska/kokta/wokade/rivna/rostade Sallad/gurka/tomat/paprika...	Minst 3dl
Soppa (linssoppa/kyckling och grönsakssoppa)	1 dl
<i>1 portion per måltid</i> Kött, fisk, fågel, skaldjur, ägg <i>Otillagat</i> <i>Tillagat</i>	150 g 125 g
<i>1 portion per måltid</i> Potatis <i>kokt</i> pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	180 g (3 äggstora) 60 g 125 g (ca 2,5 dl kokt)

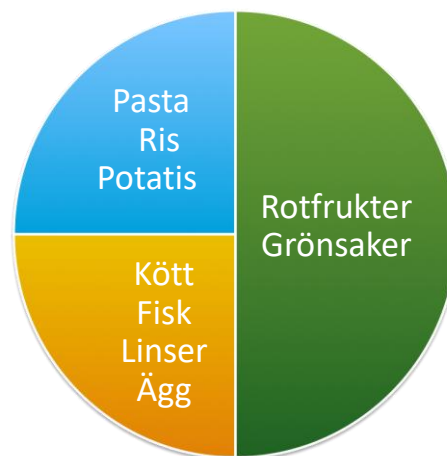
Kvällsmål

Frukt	2-3st; 1 frukt = 2 dl bär (ej juice)
Bröd	1 mjuk (nyckelhålsmärkt) à 35 g/st. eller 2 knäckebröd à 12 g/st
Müsli eller havregryn	0,5 dl okokt (ca 17 g)
Lättnmjölk, -fil, -yoghurt	4 dl (magra, osötade alternativ)

Fett

Olja/flytande margarin/majonnäs	1,5 msk
Lättmargarin	1–2 tsk

Enligt Minska-vikt-modellen



Obs!

Om näringsinnehållet i den dagmatsedeln med blandkost

Beräkningarna visar att:

Dagsmatsedeln på 1500 kcal innehåller tillräcklig av de allra flesta vitaminer och mineraler. Det är viktigt att kosten innehåller fisk 2-3 ggr/v och berikade mejeriprodukter dagligen för att intag av exempelvis vitamin D och selen ska tillgodoses. Järn är det näringsämnen som ligger under dagligt rekommenderat intag vilket kan vara viktigt att veta särskilt för kvinnor i fertil ålder. Prata med din handledare om detta.

Innehållet av fiber och folat (ett B-vitamin) kommer precis upp på nivån för dagligt rekommenderat intag. Ät därför gärna mer fiberrika grönsaker och baljväxter så får du idag mycket av både fiber och folat.

Centrum för obesitas (reviderad 2023)
Solnavägen 1 E
113 65 Stockholm
Telefon 08 123 67630