

# MAGRUTOR MED RÄTT KOST

För att magrutorna ska kunna framträda så måste kaloriintaget minska. **Du behöver inte gå hungrig eller hoppa över någon måltid** – men du bör tänka lite extra på vad och hur mycket du äter. Så här kan en vanlig dag se ut.

## FRUKOST

Alla dagens huvudmåltider bör innehålla mycket protein. Det gäller också frukosten som t.ex. kan bestå av två ägg (kokt, stekt eller äggröra), 1 skiva fullkornsrågbröd (50 g) samt 150–200 g tomat/paprika. Alternativt kan du äta 2–3 dl skyr med 15–20 hasselnötter

och ett tärnat äpple.



## FÖRMIDDAGSMÅL

Frukosten är säkert lite mindre än du är van vid. Du bör därför äta något nyttigt för att dämpa hungern på förmiddagen, t.ex. en avokado eller 25–30 jordnötter.



## KVÄLLSMÅL

Känner du dig hungrig sent på kvällen kan du äta 150 g snacksgrönsaker (gurka, paprika, morot, blomkål, sockerärter m.m.) med en dipp gjord på en deciliter kesella eller skyr med lite kryddor.



### DRICK VATTEN!

Gör det till en vana att dricka vatten. Andra bra val är lågkaloriläsk, svart kaffe eller te, men undvik kaloribomber som juice, mjölk och vanlig läsk.



## LUNCH



Äter du lunch ute på restaurang så bör du skippa varmrätten. Det finns risk att den är för fet och rik på kolhydrater, och så är det lätt hänt att man äter för mycket av en varm rätt. En lunch baserad på en matig macka eller en wrap med sallad är ett bättre val. Ett fullkornsbread med fisk, ägg eller något magert köttlägg mättar bra. Komplettera lunchmackan med en blandad sallad gjord på 200 gram grönsaker, gärna kål, broccoli och morötter.

## MIDDAG

En viktig del av kostplanen är att minska intaget av stärkelse. Vänj dig därför av med middagar bestående av pasta, ris och potatis. Helst bör middagen innehålla 200–250 gram kött/fisk/fågel och 250–350 gram grönsaker, helst grova grönsaker som squash, morötter och kål. Se också till att maträtten innehåller fett. Det kan t.ex. vara 2 msk. olje-vinägerdressing eller 1 msk. feta nötter (pinjenötter, pumpafrön, nötter eller mandlar). Olika kryddor och en halv deciliter kesella eller skyr är också bra middagstillbehör.



## EFTERMIDDAGSMÅL

Se till att äta något lätt ungefär mellan lunchen och middagen för att hålla blodsockret stabilt. Ät t.ex. en proteinkaka (50–60 gram) eller ett hårdkokt ägg med

200 gram grönsaker till.

