

# Dagsmatsedel Ramadan 2000 kcal

- Förslag på hur en dag kan se ut



## Sohor/ Måltiden man äter före gryningen

Bröd	2 mjuk (nyckelhålsmärkt) à 35 g/st. eller 4 knäckebröd à 12 g/st
1 portion protein	3 skiva magra pålägg (nyckelhålsmärkt) 2 dl kokta bönor (kikärtor-bondbönor) 80 gr hummusröra
Grönsaker	2 dl

## Iftar/ Måltiden som bryter fastan

Grönsaker, färska/kokta/wokade/rivna/rostade Sallad/gurka/tomat/paprika...	Minst 3dl
Soppa (linsoppa-kycklingo och grönsakssoppa)	2 dl
<i>1 portion per måltid</i> Kött, fisk, fågel, skaldjur, ägg <i>Otillagat</i> <i>Tillagat</i>	175 g 150 g
<i>1 portion per måltid</i> Potatis <i>kokt</i> pasta/ris/quinoa/bulgur/matvete... <i>Okokt</i> <i>Kokt</i>	200 g (4 äggstora) 70 g 140g (ca 3 dl kokt)

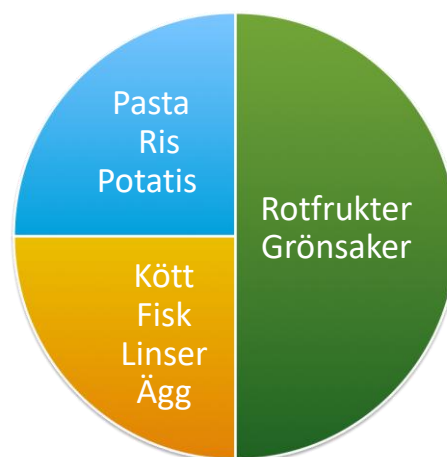
## Kvällsmål

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

## Fett

Olja/flytande margarin/majonnäs	2 msk
Lättmargarin	1-2 tsk

## Enligt Minska-vikt-modellen



**Obs!**

**Om näringsinnehållet i den dagsmatsedeln 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