

Mat för en dag 1

Frukost:

- 1 glas juice
- 2 skivor bröd med margarin och pålägg
- eller*
- 1 glas juice
- 1 skiva bröd med margarin och pålägg
- 1 tallrik fil/yoghurt/mjök med flingor/müsli och bär/frukt
- eller*
- 1 glas juice
- 1 skiva bröd med margarin och pålägg
- 1 tallrik gröt med mjök och bär/frukt

Mellanmål:

- 1 glas Proviva/mellanmjök
- 1 skiva bröd med margarin och pålägg

Lunch:

- 3 äggstora kokta potatis/2½ dl kokt pasta/2 dl kokt ris/couscous/bulgur/matvete /
- 2 dl potatismos
- ¾ dl sås
- varmrätt (t ex 1 axfilé)
- grönsaker/sallad
- vatten som dryck
- 1 frukt

Mellanmål:

- 1 glas Proviva/mellanmjök
- 1 skiva bröd med margarin och pålägg

Middag:

- 3 äggstora kokta potatis/2½ dl kokt pasta/2 dl kokt ris/couscous/bulgur/matvete /
- 2 dl potatismos
- ¾ dl sås
- varmrätt (t ex 6 köttbullar)
- grönsaker/sallad
- vatten som dryck
- 1 frukt

Kvällsmål:

- 1 glas juice/mellanmjök
- 1 skiva bröd med margarin och pålägg
- 1 skiva knäckebröd med margarin och pålägg