

Måltidene



- **Frokost** er et viktig måltid. En god frokost gir energi, øker konsentrasjonen og gir bedre humør. Hvis du ikke har appetitt om morgenen, ta med deg og spis frukt og yoghurt eller frokostmatpakke litt senere på dagen.

- **Lunsj** midt på dagen er nødvendig for å få nye krefter.



- **Middag** gir variasjonsmuligheter i kosten fordi den vanligvis inneholder andre matvarer enn brødmåltidene.

- **Kveldsmat** trenger du dersom du spiste middag tidlig og/eller har vært i fysisk aktivitet.
- **Mellommåltider** kan du spise når det går mer enn fire timer mellom hvert hovedmåltid. Det holder sulten unna og humøret oppe.



Brødmåltidene

Spis grovt brød med mer enn 50 % sammalt mel. Skjær tykke skiver.

Velg myk margarin, gjerne lettmargarin på brødskiven. Sløyf margarin når pålegget er smørbart, for eksempel leverpostei, smøreost eller fiskepålegg.

Gode påleggsforslag



- Alle former for fisk, for eksempel forskjellige røykte varianter av laks/ørret, makrell og sild, makrell i tomat, sardiner, fiskepudding og kaviar

- Hvite og brune oster, gjerne halvfete eller magre. Halvfete hvit- og brunoster er merket ”lettere” eller ”mager”



- Magert kjøttpålegg, for eksempel kokt skinke, pålegg av kylling og kalkun og savelat og leverpostei med lite fett

- Frukt og grønnsaker, som tomat, agurk, paprika, banan og eple. Eller lag en grønnsaksalat som du spiser sammen med brødet

- Syltetøy med lite sukker

- Spis gjerne en gulrot, en kålrotskive eller en frukt til måltidet.



Middagen - tallerkenmodellen

Et sunt middagsmåltid inneholder mye grønnsaker.

Se for deg at du deler en middagstallerken i tre like deler.

1/3 inneholder grønnsaker



1/3 poteter, ris eller fullkornspasta

1/3 inneholder fisk, kjøtt eller belgfrukter