



S

1500 kcal/dag



M

2100 kcal/dag



L

2700 kcal/dag



www.mealsizer.com

Vilket mått passar mig?

Mealsizer® finns i tre olika storlekar: Small, Medium och Large. Hitta enkelt rätt storlek i tabellen nedan. Vill du gå ner i vikt snabbare, kan du välja storleken i parentes. Det genomsnittliga energibehovet för kvinna och man är 2100 kcal respektive 2700 kcal per dag¹. Det varierar med hur fysiskt aktiva vi är.

KVINNA

LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	M (S*)	M (M**)

MAN

LIVSSTIL	Motion 1-3 dagar/vecka och stillasittande arbete	Motion 3-5 dagar/vecka
MÅL	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom	Gå ner i vikt och lära mig äta lagom
MÅTT	L (M*)	L (L**)

BARN Mealsizer® Small från 8 år (samtidig kontakt med dietist rekommenderas för barn)

* Vill du gå ner i vikt snabbare; välj denna storlek.

** Vid så här pass mycket träning rekommenderas ej att gå ner i storlek för att gå ner i vikt snabbare, p g a att man då också har ett större energibehov.

1. Volymerna är beräknade av legitimerad dietist för normalenergiförbrukaren och bygger på Svenska näringsrekommendationer och tallriksmodellen.

En dag med Mealsizer®

Så här kan en dag med Mealsizer® se ut. Smaklig måltid!

FRUKOST

En skål mager yoghurt med fullkornsflingor eller müsli, nötter och bär
En bit rågbröd med en skiva kalkon och tomat
En kiwi
En kopp kaffe/te med mjölk eller ett glas lättmjölk

LUNCH

Ugnsbakad lax med bulgur och yoghurtsås. Kokta broccoli-buketter och grön sallad med cocktail tomater och olja/vinägerdressing.

1 portion lax och yoghurtsås (proteinmättet)
1 portion bulgur (kolhydratmättet)
1 portion broccoli, tomater och isbergssallad (grönsaksmättet)
1 tesked olja/vinägerdressing

MIDDAG

Fetaostfyllda köttfärsbiffar med ugnsrastad potatis, morot, lök, paprika och aubergine.

1 portion färsbiffar (proteinmättet)
1 portion potatis (kolhydratmättet)
1 portion ugnsrostade morötter, lök, paprika och aubergine (grönsaksmättet)

1-3 MELLANMÅL PER DAG

En kopp kaffe/te/glas lättmjölk och en frukt/grönsak
En smoothie
En smörgås med en skiva ost
En näve nötter
Yoghurt med en näve bär och en tesked agavesirap



Den sunda metoden till viktkontroll



Superenkelt i fyra steg:

- Lägg upp lagad mat i måttet.
- Fyll ända upp till kanten.
- Dela eventuellt stora potatisar, korvar, kött- eller fiskbitar så att de får plats.
- Lägg upp på tallriken.