

Så använder du Mealsizer®

Grönsaksmåttet (det största måttet)

- Fyll med råa grönsaker eller tillagade, dvs. kokta/stekta/wokade/ugnsbakade.
- Bör inte fyllas med t.ex. pastasallader eller andra blandningar som innehåller annat än grönsaker.
- Gärna dressing.



Kolhydratmåttet (det mellanstora måttet)

- Exempelvis potatis, pasta, ris, bulgur, couscous eller andra matkorn (tillagad form).



Proteinmåttet (det minsta måttet)

- Tillagat kött, kyckling, fisk, skaldjur, korv, quorn, ost, keso, ägg, bönor/linser eller sojaprodukter.
- Används också för blandade rätter som t.ex. grytor, köttfärssås och wok.
- Används även till panerad fisk.



Hur gör jag med sås?

0,75-1 dl sås (eller fyll proteinmåttet)



Andra maträtter:



- 1 port **fiskgratäng med potatis** (ca 250 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **lasagne** (ca 250 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **blodpudding** = 2 skivor (125 g), 2 msk lingonsylt + grönsaksmåttet
- 3 tunna **pannkakor** som ensamrätt (2 st till soppa), 2 msk sylt + grönsaksmåttet
- 1 tallrik (2,5 dl) **soppa**, 2 mjuka skivor bröd med pålägg + grönsaksmåttet
- 1 **hamburgare** (90 g) med bröd, 100 g pommes (halva kolhydrat-måttet), ketchup/senap/hamburgerdressing + grönsaksmåttet
- 3 **potatisbullar/plättar**, 2 msk sylt + grönsaksmåttet
- 3 dl **pyttipanna** (150 g), 1 ägg, 5 skivor inlagda rödbetor + grönsaksmåttet
- 2 **korvar** (kokt el. stekt) med bröd, mindre mängd ketchup/senap + grönsaksmåttet
- 10 bitar **sushi**
- 2 **crepes**
- Tacos /Fajitas**
- 2 mjuka Tortillas (normal stort) eller 3 hårda skal med fyllning, så som:
- Ca 1 dl tomatsalsa
- 0,5 dl gräddfil (12%)
- 2 msk riven ost
- Proteinmåttet fyllt med köttfärssås eller fajitakylchicken
- Grönsaker t.ex. gurka, tomat, sallad, majs, lök



Exempel på tallrik med fiskgratäng



Exempel på tallrik med lasagne