

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)

- Exempelvis tillagat kött, kyckling, fisk, korv, quorn, ost, ägg, bönor/linser, sojaprodukter eller keso.
- 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 350 g) + grönsaksmåttet

1 port **lasagne** (ca 350 g) + grönsaksmåttet

1 port **blodpudding** = 3 skivor (190 g), 2 msk lingonsylt + grönsaksmåttet

5 tunna **pannkakor** som ensamrätt (3 st till soppa), 2 msk sylt + grönsaksmåttet

1 tallrik (3 dl) **soppa**, 2 mjuka skivor bröd med pålägg + grönsaksmåttet

1 **hamburgare** (100–150 g) med bröd, 100–150 g pommes (halva kolhydrat-måttet), ketchup/senap/hamburgerdressing + grönsaksmåttet

4–6 **potatisbullar/plättar**, 2 msk sylt + grönsaksmåttet

4–5 dl **pyttipanna** (250 g), 1 ägg, 8–10 skivor inlagda rödbetor + grönsaksmåttet

2–3 **korvar** (kokt el. stekt) med bröd, mindre mängd ketchup/senap + grönsaksmåttet

12 bitar **sushi**

3 **crepes**

Tacos /Fajitas

2 mjuka Tortillas (normal stort) eller 3 hårda skal med fyllning, så som:

Ca 1,5 dl tomatsalsa

1 dl gräddfil (12%)

3 msk riven ost

Proteinmättet fyllt med köttfärssås eller fajitakyckling

Grönsaker t.ex. gurka, tomat, sallad, majs, lök



Exempel på tallrik med fiskgratäng



Exempel på tallrik med lasagne