



# VEKT & HELSE

Veiledende måltidsforslag  
ved livsstilsendring og  
vektreduksjon



# Eksempler på måltider som gir ca. 400 kcal.<sup>1</sup>

Grove-, sukkerfrie og nøkkelhullmerkede matvarer er å anbefale.

Tips til varme måltider - se siste side.

## Brødskive

- 2 skiver grovt brød
- 2 skiver kokt skinke e.l.
- 1 glass ekstra lettmeik
- 1 eple/pære/appelsin
- 1 lite beger yoghurt, 0,0 %

400 kcal

## Knekkebrød

- 3 knekkebrød med pålegg
- 1 frukt
- Grønnsaker til pynt

400 kcal

## Havregrøt

- 1,5 dl havregryn
- 1,5 dl ekstra lettmeik + vann
- 1 ss peanøttsmør uten tilsatt sukker
- En god neve bær

400 kcal

## Havregryn

- 1 dl havregryn
- 1 glass Biola®/ Cultura®/ ekstra lettmeik
- 1 frukt
- 10 nøtter, naturell/tørri-stede

400 kcal

## Frokostblanding

- 1,5 dl frokostblanding (nøkkelhullmerket)
- 1 gl ekstra lettmeik eller 1 beger yoghurt 0,0 %
- 1 banan

400 kcal

## Rundstykke/pitabrød

- 1 pitabrød eller 1 rundstykke
- 2 skiver kjøttpålegg
- 0,5 liten avokado/tynt lag smør
- Grønnsaker

400 kcal

## Omelett

- 2 egg
- 2 skiver hvitost, mager
- Grønnsaker etter ønske (minus avokado)
- 1 skive brød

400 kcal

## Egg

- 2 egg (kokt/stekt)
- 1 skive brød med smøreost
- 1 skive gulost, mager
- Grønnsaker etter ønske (minus avokado)

400 kcal

## Lompetoast - vaffeljern/ovn

- 3 lomper
- 3 skiver hvitost, mager
- 3 skiver magert kjøttpålegg
- 2 ss ketchup
- Grønnsaker etter ønske (minus avokado)

400 kcal

## Wrap

- 1 stk stor grov wrap
- Ett smurt lag lett naturell smøreost
- 3 skiver røkelaks/ørret eller peppermakrell
- Grønnsaker etter ønske (minus avokado)

400 kcal

## Cottage Cheese Mix

- 2 dl cottage cheese
- 2 dl frosne/friske bær
- 10 nøtter, naturell/tørri-stede
- 1,5 ss syltetøy uten tilsatt sukker

400 kcal

## «On the go»

- 1 Go'morgen® yoghuret (uten tilsatt sukker)
- 1 banan
- 1 liten flaske smoothie

400 kcal

## Rundstykke «On the go»

- 1 grovt rundstykke (70 g)
- 2 porsjonspakker pålegg
- 1 frukt



400 kcal

## Fiskeburger «On the go»

- 1 fiskekake
- 1 grovt rundstykke (70 g)
- Iskaffe uten tilsatt sukker (330 ml)

400 kcal

## Utfyllende info:

- Anbefaler multivitamintablett daglig
- Nøkkelhullmerket pålegg og drikke (🌱)
- Vann som primær tørstedrikk
- Varier mellom frukt og grønnsaker avhengig av tilgjengelighet
- Mengden rene grønnsaker og salat kan gjerne økes
- Avokado inngår ikke i «grønnsaker» med mindre det er spesifisert
- Grove produkter: 3 - 4 skraverte "kakestykker" på Brødskalaen  

Måltidsalternativene er utarbeidet av Novo Nordisk basert på beregninger gjort ved hjelp av referanse 1.  
1. Helsedirektoratet og Mattilsynet (2022). Kostholdsplanleggeren.  
Hentet fra [www.kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no). Lesedato 15.03.2023.

Alle varemerker tilhører sine respektive eiere, og det er ingen tilknytning mellom Novo Nordisk og de respektive produktene eller selskapene. Henvisninger til tredjeparts varemerker er utelukkende for identifikasjonsformål og innebærer ikke noen form for samarbeid eller godkjenning.

# Middagsmåltidet

Tallerkenmodellen<sup>2</sup> for vektreduksjon kan være et godt utgangspunkt for et riktig sammensatt middagsmåltid. Halve tallerkenen bør bestå av grønnsaker, 1/4 av proteiner i form av fisk, kjøtt, kylling, egg eller belgvekster (bønner, linser, kikerter) og den siste fjerdedelen av poteter, korn, pasta eller ris.



**Mer sulten?  
Spis mer grønnsaker/salat**

## Rene kilder:

**kjøtt/fugl/fisk er anbefalt  
– så lite prosessert som mulig**

→ Din egen knytteneve er en god veiviser for porsjonsstørrelse av kjøtt/fugl/fisk som passer for deg

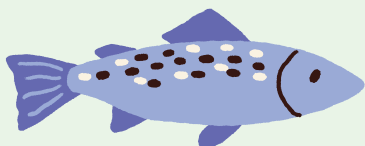
**Rikelig med grønnsaker.**  
2 knyttenever er anbefalt minste mengde per middag.  
Varier mellom kokte, ovnsbakte, stekte og rå grønnsaker og salat.

**Vær forsiktig med olje og smør i tilberedning/dressing**

→ Totalt ca. 1 ss olje/smør per måltid

**Primært grov pasta, ris, brød og potetprodukter uten mye olje (ikke friterte etc.)**

*Husk at det tar tid før kroppen oppfatter at den egentlig er mett - hva med en kopp te eller kaffe?*



2. Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon, Helse Midt Norge. Kostverktøyet; faktaark - tallerkenmodellen. Sist oppdatert 01.03.2024. Lesedato: 10.03.2024. Tilgjengelig fra: [www.kostverktoyet.no/innhold/Faktaark/FAKTAARK\\_Tallerkenmodellen.pdf](http://www.kostverktoyet.no/innhold/Faktaark/FAKTAARK_Tallerkenmodellen.pdf)