

# Multifunktionell kost – exempel på tre dagsmenyer

## Dag 1

### Frukost (samma varje dag)

Sojayoghurt med blåbär, beta-glukaninnehållande frukostcerealie och rågfras  
Kanel och probiotika

Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### Förmiddagsfika (kunde ätas till frukost om så önskades)

Smörgås på ljust portföljbröd\*, kolesterolsänkande smörgåsmargarin och blåbärspuré

Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### Lunch (kunde bytas mot middagen om så önskades)

1 smörgås på mörkt portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, makrill i tomat och gurka

1 smörgås på ljust portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, magert köttpålägg, salladsblad och tomat

1 skiva rågknäcke med kolesterolsänkande smörgåsmargarin, mager hårdost (17%) och paprika

Dryck: vatten

### Eftermiddagsfika

1 kiwi, ½ dl sötmandel

Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### Middag (kunde bytas mot lunchen om så önskades)

Pasta med sojafärssås (sojafärs, lök, tomatkross, majs, sojabönor)

Rårivna morötter och salladsblad

Salladsdressing med vinäger

### Kvällsfika

Smoothie på fiberdryck, banan och jordgubbar

\*Ljust portföljbröd=ett ljust bröd med högt innehåll av lösliga fiber och ett lågt glykemiskt index

Mörkt portföljbröd=ett mörkt bröd med stor andel hela kornkärnor, kornfiber och ett lågt glykemiskt index

## **Dag 2**

### **Frukost (samma varje dag)**

Sojayoghurt med blåbär, beta-glukaninnehållande frukostcerealie och rågfras  
Kanel och probiotika  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### **Förmiddagsfika (kunde ätas till frukost om så önskades)**

Smörgås på ljust portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin och kiwi i skivor  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### **Lunch (kunde bytas mot middagen om så önskades)**

1 smörgås på mörkt portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, rökt lax, salladsblad, paprika  
1 smörgås på ljust portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, vegetarisk burgare och Ajvar Relish  
1 skiva rågknäcke med kolesterolsänkande smörgåsmargarin, mager hårdost (17%) och gurka  
Dryck: vatten

### **Eftermiddagsfika**

1 banan  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

### **Middag (kunde bytas mot lunchen om så önskades)**

Köttsoppa på nötkött, morot, purjolök, vitkål, rotselleri och sojaböner.  
1 skiva rågknäcke med kolesterolsänkande smörgåsmargarin  
Dessert: mandelpudding (fiberdryck, sötmandel, ägg, russin) med blåbärspuré  
Dryck: vatten med vinäger (vinägern kunde om så önskades ätas med lite rårivna morötter istället)

### **Kvällsfika**

Sötmandel, 1 apelsin och 1 äpple

### **Dag 3**

#### **Frukost (samma varje dag)**

Sojayoghurt med blåbär, beta-glukaninnehållande frukostcerealie och rågfras  
Kanel och probiotika  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

#### **Förmiddagsfika (kunde ätas till frukost om så önskades)**

Smörgås på ljust portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin och blåbärspuré  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

#### **Lunch (kunde bytas mot middagen om så önskades)**

1 smörgås på mörkt portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, brisling i tomat och gurka  
1 smörgås på ljust portföljbröd, kolesterolsänkande smörgåsmargarin, marinerad tofu, Ajvar Relish, salladsblad  
1 skiva rågknäcke med kolesterolsänkande smörgåsmargarin, mager hårdost (17%) och paprika  
Dryck: vatten

#### **Eftermiddagsfika**

1 äpple, lite sötmandel  
Kaffe/te utan socker, lättmjölk enligt egna önskemål

#### **Middag (kunde bytas mot lunchen om så önskades)**

Kokt laxfilé med couscoussallad (couscous av korn, oliver, russin, paprika, lök, vinägrett)  
Rårivna morötter och salladsblad  
Salladsdressing med vinäger  
Dryck: vatten (vin/öl tillåtet i begränsad mängd)

#### **Kvällsfika**

Kanelglass (fiberdryck, banan och kanel) med apelsinskivor och finhackad sötmandel