

Tips på vad du kan äta veckan före undersökningen:

Förslag på frukost

Naturellyoghurt /Vaniljyoghurt (utan bitar/kärnor). Skivad banan/Skalat urkärnat äpple eller päron, äppelmos, mango.

Risgrynsgröt, polentagröt, risgrynsgröt, hirsgröt, havregrynsgröt (ej fiber), med banan/äppelmos (slät).

Finmalet mjöl i bröd. Formfranska / tunnbröd/ finmalet dinkel.

Pålägg: ost, smältost, leverpastej, ägg, kalkon, skinka, avokado, skalad gurka.

Välling av havre/majs/vete (Ej fullkorn)

Omelette, kokt ägg med kaviar.

Juice utan bitar (undvik rödbetsjuice, eller juice med kärnor/bitlar)

Huvudmåltider

Fisk, Fiskgratäng, fiskbullar, tonfisk. Kött, köttfärs. Köttbullar. Fågel/kyckling. Korv.

Sushi med laxbit/ avokadobit, Misosoppa.

Ris (ej fullkorn), pasta (ej fullkorn), Kokt potatis (utan skal). Couscous (ej fiber).

Släta såser.

Släta/mjuka soppor (Kelda). Fisksoppa. Rotsakssoppor.

Rotsaker (kokade och mjuka) avokado, skalad gurka, skållad tomat (skalad utan kärnor).

Lättare måltider: Omelette (med fetast, skinka, avokado). Sill och potatis med gräddfil.

Soppor. Keso med tonfisk och avokado. Pannkaka, ostkaka med äppelmos.

Mellanmål / Efterrätt

Keso / Kvarg med skivad banan/ tärnat skalat äpple/päron. Mango/ Melonbitar.

Persika/nectarin (skalad).

Smoothie med banan och mango, persika/nectarinbitar (skalade).

Vitt bröd / tunnbröd med ost/mjukost, avokado/skivat ägg/kaviar, salami, korv.

Slät glass / Vaniljkvarg med melon.

Vegetariska alternativ

Förslag på frukost

Sojayoghurt/Havreyoghurt. Sojamjolk/havremjolk/mandelmjolk med banan/tärnat äpple eller päron. Mango/melonbitar.

Risgrynsgröt, polentagröt, risgrynsgröt, hirsgröt, havregrynsgröt (ej fiber), med banan, äppelmos.

Vitt bröd /fin maletdinkelbröd /tunnbröd med pålägg. Vegetabilisk ost. Tartex pastej.

Nötsmör (slät utan bitar). Avokado. Humus.

Juice (utan bitar)

Förslag på vegetariska huvudmåltider

Finmalet protein som: Tofu, Miso, Temphe, Seitan, Quorn, Humus. Vegetarisk korv.

Potatis, couscous (ej fullkorn), pasta (ej fullkorn). Risnudlar. Glasnudlar. Kokt potatis, sötpotatis, potatismos. Mjukkokade rotsaker. Avokado, skalad urkärnad gurka.

Rotsakssoppor (mjukkokade), Misosoppa.

Sås baserad på soja/havregrädde.
Olja, vinäger, nötsmör (utan bitar).

Frukt

Mango, Banan, Äpple/päron (skalat, urkärnat). Persika/nectarin (skalat, urkärnat), Melonbitar.
Fruktkött från apelsin (utan frukthinnor).

Efterrätt

Vegetabilisk glass, med fruktförslag enligt ovan.
Ugnsbakade äppelskivor (skalat, urkärnat) med veg. Margarin, kanel och havreglass.