GLP-1-kost: ett kostschema för 7 dagar

Av C for Calories-teamet · Uppdaterad 23 november 2026

GLP-1-läkemedel som Ozempic, Wegovy, Mounjaro och Zepbound gör dig mätt snabbare, så varje måltid måste räknas. Schemat sätter proteinet först, håller portionerna små och är gratis att skriva ut eller spara som pdf.

Så äter du vid GLP-1-behandling

- ✓ **Protein först.** Ät proteindelen av varje måltid först, ifall du blir mätt tidigt.
- ✓ **Små måltider.** Tre små måltider och ett mellanmål är ofta lättare än stora tallrikar.
- ✓ **Ät långsamt och sluta när du är mätt.** Mättnaden kommer snabbare än förut.
- ✓ **Fibrer och vätska.** Grönsaker, frukt, baljväxter och vatten under dagen.
- ✓ **Var sparsam med fet, friterad och väldigt söt mat,** som många tål sämre.

> **Det här är inte medicinsk rådgivning.** Följ kalori- och proteinmålen från din läkare eller dietist, särskilt om du har biverkningar.

Kostschemat för 7 dagar vid GLP-1

DAG	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL	MIDDAG	TOTALT
Dag 1	Grekisk yoghurt med jordgubbar och havregryn	Kyckling, råris och broccoli	Hårdkokt ägg och ett äpple	Lax, bakad potatis och haricots verts	1330 kcal · 93 g protein
Dag 2	Äggröra på fullkornsrostat	Sallad med tonfisk och kikärtor	Keso, en persika och några mandlar	Kalkonbröst, sötpotatis och sparris	1280 kcal · 97 g protein

DAG	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL	MIDDAG	TOTALT
Dag 3	Keso med blåbär och en rostad macka	Linssallad med spenat och fetaost	Edamame och en banan	Torsk med quinoa och zucchini	1240 kcal · 88 g protein
Dag 4	Grekisk yoghurt med havregryn och hallon	Kalkonmacka på fullkornsbröd med sallad	Mellanmjölk, ett äpple och några mandlar	Wokad tofu med paprika, broccoli och ris	1300 kcal · 90 g protein
Dag 5	Två kokta ägg, en macka och en apelsin	Bowl med kyckling och quinoa, gurka och feta	Grekisk yoghurt	Pasta med räkor och spenat	1370 kcal · 116 g protein
Dag 6	Havregrynsgröt med blåbär och äggvita	Kyckling, svarta bönor och ris	Keso och ett päron	Fläskfilé, bakad potatis och haricots verts	1330 kcal · 96 g protein
Dag 7	Äggröra med spenat på en macka	Lax, quinoa och gurka	Edamame och ett äpple	Pasta med nötfärs och tomat	1330 kcal · 88 g protein

Varje dag landar på runt 1240–1370 kcal och 88–116 g protein. Lunch och middag innehåller ungefär två teskedar olivolja till matlagningen. Värdena kommer från USDA-data för portionerna i varje måltid; kolla summorna i appen när du loggar.

Anpassa det efter dig

- **Behöver du mer kalorier?** Lägg till ett andra mellanmål eller större portioner ris, potatis eller bröd.
- **Orkar du inte äta upp?** Ät proteinet först och spara resten till senare.
- **Byt fritt.** Vilken mager proteinkälla som helst kan ersätta en annan: kyckling, fisk, ägg, tofu eller grekisk yoghurt.
- **Känn ditt mål.** GLP-1-proteinkalkylatorn och GLP-1-kalorikalkylatorn ger en utgångspunkt att prata med ditt vårdteam om.