

EN PRAKTISK MINIGUIDE

Mat når overskuddet er lavt

Enkle måltider og små grep
for deg med PMS eller PMDD.



Du trenger ikke endre alt på én gang.

Cesilie Robertsen

SETT SAMMEN ET ENKELT MÅLTID

Bruk det du har. Gjør det enkelt.

Tenk på dette som inspirasjon, ikke en sjekkliste du må følge.
Varier når du kan, og velg mengden etter sult og behov.

01

Brød, gryn eller potet

Grovt brød, havregryn, poteter, ris eller pasta. Velg gjerne fullkorn.

02

En proteinkilde

For eksempel egg, fisk, bønner, linser, yoghurt eller ost.

03

Frukt, bær eller grønt

Bruk det du liker: friskt, frossent eller ferdig oppkuttet.

04

Litt ekstra smak

Nøtter, frø, planteolje eller pesto kan være enkelt tilbehør.

DET KAN VÆRE SÅ ENKELT

Yoghurt + havregryn + banan + nøtter
Grovt brød + egg + tomat

En ferdig løsning kan også være en god løsning.
Tilpass forslagene til det du liker og tåler.

TO FROKOSTER • TO LUNSJER • TO MIDDAGER

Seks måltider. Lite å tenke på.

Velg ett som frister. Du trenger ikke lage alle seks.
Tidsbruken er omtrentlig.

01 • FROKOST • CA. 2 MIN

Yoghurtbolle

Ha yoghurt naturell, havregryn og banan i en skål. Topp med nøtter og litt honning.

02 • FROKOST • CA. 10 MIN

Omelett

Visp egg og stek på lav varme med grønnsaker og litt ost. Spis gjerne grovt brød til.

03 • LUNSJ • CA. 5-10 MIN

Smørbrød

Grovt brød med egg og avokado, eller makrell i tomat. Legg gjerne til agurk eller tomat.

04 • LUNSJ • CA. 5-10 MIN

Enkel salat

Salat, tomat og agurk med egg, ferdigstekt kylling eller ost og skinke. Server med olivenolje og grovt brød.

05 • MIDDAG • CA. 20 MIN

Tomatsuppe med bønner

Fres løk i olje. Kok med tomat og kraft. Tilsett ferdigkokte bønner og stavmik. Server med grovt brød.

06 • MIDDAG • CA. 10 MIN

Fiskekaker og grønt

Varm fiskekaker, frosne grønnsaker og ris til mikro etter pakningen. Velg gjerne fiskekaker med høy fiskeandel.

Måltidsforslagene er praktiske eksempler med utgangspunkt i kostrådene [1].

ET LITE BASISLAGER

Fint å ha på kjøkkenet.

Et lite basislager gjør det enklere å sette sammen et måltid. Velg mat du liker og tåler – du trenger ikke ha alt.

Fint å ha av tørrvarer

Havregryn og knekkebrød

Ris, pasta, nøtter og frø

Tomater og bønner på boks

Makrell i tomat

Olivenolje, buljong og krydder

Fint å ha i fryseren

Frosne grønnsaker

Bær

Grovt brød i skiver

Fiskekaker eller fisk

Kylling

Hjemmelaget suppe i porsjoner

Fint å ha i kjøleskapet

Egg

Yoghurt naturell

Ost og skinke

Salat, tomat og agurk

Ferdigstekt kylling

Avokado og løk

Ha gjerne bananer eller annen frukt du liker lett tilgjengelig. Dette er forslag, ikke en liste du må ha alt fra.

FYLL UT DIN EGEN MATPLAN

Din plan for dager med lite overskudd.

Skriv inn tre måltider du liker og vanligvis orker å lage.
Bruk forslagene på side 3, eller velg dine egne.

Min enkleste frokost

Min enkleste lunsj

Min enkleste middag

Når jeg har kapasitet

- ☐ Legge én porsjon i fryseren.
- ☐ Ha brød og pålegg tilgjengelig.
- ☐ Avtale hvem som ordner middag.

Når ingenting er klart

Da kan jeg velge en ferdigrett, brødmat eller be noen om hjelp. Planen skal også fungere på slike dager.

Jeg kan be om hjelp

Hvem: _____

Til hva: _____

PERSONLIG ERNÆRINGSOPPFØLGING

Små justeringer. Støtte over tid.

Når hverdagen allerede krever mye, kan det føles uoverkommelig å endre kostholdet også.

Med ernæringsabonnementet følger jeg deg over tid, med jevnlige samtaler og støtte mellom timene. Sammen finner vi små, konkrete justeringer som passer livet ditt. Du får tid til å prøve, finne ut hva som fungerer og justere underveis.

[Les mer her](#)

Støtte til hverdagen, ikke behandling

Guiden bygger på generelle kostråd. Den viser ikke en dokumentert PMDD-diett og erstatter ikke utredning eller behandling. Ved betydelige plager bør du snakke med fastlegen. Tilpass forslagene ved allergier og andre kostbehov. [1, 2]

KILDER OG FAGLIG GRUNNLAG

[1] [Helsedirektoratet: Kostrådene. Helsenorge.](#)

[2] [Helsenorge: Premenstruell dysforisk lidelse \(PMDD\).](#)

Kilder lest 7. oktober 2026. Klikk på kildetitlene for å lese mer.