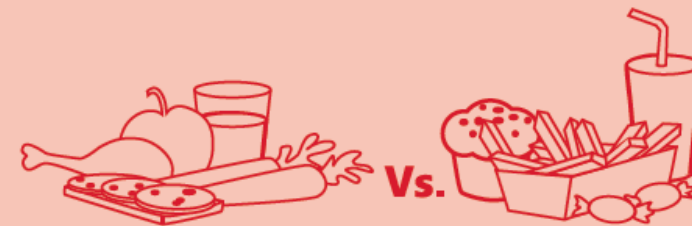
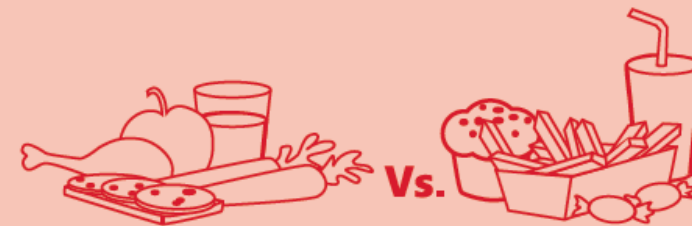


Vidste du at...



Sunde måltider vs. Tomme kalorier
Kvinder, 65 kg

Vidste du at...



Tomme kalorier – Kvinder, 65 kg

”Tomme kalorier er ofte nydelsesmidler, der bidrager med energi uden samtidig at indeholde vitaminer og mineraler”

Vidste du at...

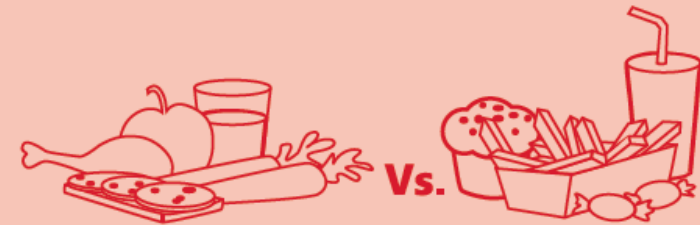


De officielle Kostråd

- De officielle Kostråd er de mest velbegrundede råd vi har for en sund livsstil.
- Ved at følge De officielle Kostråd får de fleste dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
- Anbefalingerne tager udgangspunkt i sundhed først, så klima.

Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Vidste du at...



Anbefalinger for kvinder

Spis mindre af det søde, salte og fede



- Kvinder bør højst drikke $\frac{1}{2}$ l søde drikke om ugen.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



- Det anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen eller 350 ml mælk eller mælkeprodukt hvis du ikke spiser ost.

Spis mad med fuldkorn



- Anbefalingerne lyder på 75 g fuldkorn om dagen.

Almindelige portioner
1 portion = 700 kJ



- Kvinder har et råderum på 5 alm. portioner tomme kalorier per uge.

Spis flere grøntsager og frugter

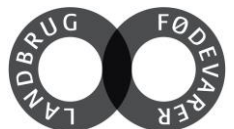


- Kvinder anbefales at spise 600 g grøntsager og frugter om dagen.

Spis mindre kød – vælg bælfrugter og fisk



- Det anbefales at spise 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk



Vidste du at...



D vitamin

- D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, og er nødvendigt for bl.a. at calcium kan optages i kroppen og dermed styrke kroppens knogler og tænder.
- D-vitamin syntetiseres i huden via solens stråler, og hovedparten af befolkningen får dækket deres behov for D-vitamin ad denne vej.
- D-vitamin findes også i en begrænset mængde fødevarer, men særligt fede fisk som fx laks, sild, ål og makrel er gode kilder til D-vitamin

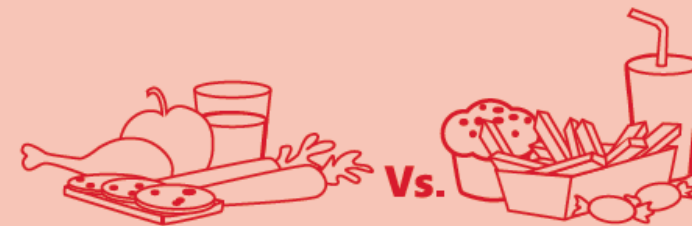
Vidste du at...



Jern

- Generelt får danskerne tilstrækkeligt med jern, men kvinder i den fødedygtige alder har dog ofte et utilstrækkeligt indtag af jern
- Kvinder i den fødedygtige alder har et øget behov for jern pga. jerntab ved menstruation
- Under graviditet anbefales det at tage 40-50 mg jern dagligt fra 10. graviditetsuge
- Danskerne får primært jern fra brød og korn, kød, kartofler og grøntsager, som hver bidrager med hhv. 32%, 20% og 16% af jernindtaget

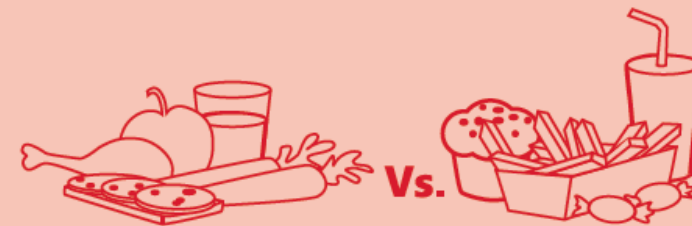
Vidste du at...



Kostvaner for danske kvinder

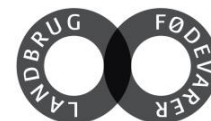
- **Frugt og grønt:** Kvinder indtager i gennemsnit 212 g frugter og 206 g grøntsager om dagen. De ligger højere i det daglige indtag i forhold til mænd, men stadig i underkanten ift. den anbefalede daglige mængde på 600 g/dag.
- **Kød:** I gennemsnit er indtaget af kød blandt 18-75 årige danske kvinder 99 g/dag. Det er mere end den vejledende ugentlig mængde på 350 g/uge.
- **Fuldkorn:** Kvinder indtager i gennemsnit 61 g fuldkorn om dagen, hvilket er i underkanten ift. den anbefalede daglige mængde på 75 g/dag.
- **Kostfibre:** I gennemsnit indtager danske kvinder 21 g kostfibre om dagen. Det er i underkanten af den anbefalede mængde 30 g/dag.
- **Mættet fedt:** Indtaget af mættet fedt er for højt for alle aldersgrupper, da det ligger på 14 E% og dermed overstiger den maksimalt anbefalede grænse på 10 E%.
- **Alkohol:** Fordelingen af indtaget af alkohol er skævt fordelt, men kvinder drikker i gennemsnit 11 g/dag – hvilket er en anelse mere end maksimumsgrænsen på 10 g/dag. Det anbefales at indtaget af alkohol ikke overstiger 5 E%.

Vidste du at...

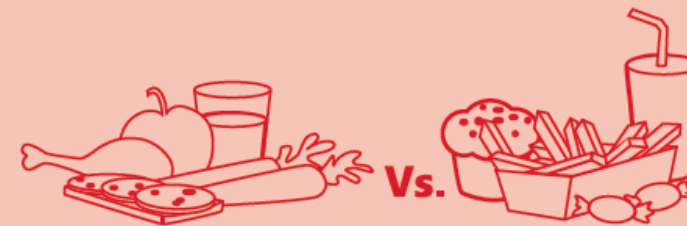


Dagskostforslag til **kvinder**,
ca. 8700 kJ = 2070 kcal
fordelt på
3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider
+ forslag til fysisk aktivitet

*Energimængden passer til en kvinde med moderat aktivitetsniveau og med en referencevægt på 65 kg.
De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.*



Vidste du at...



Morgenmad

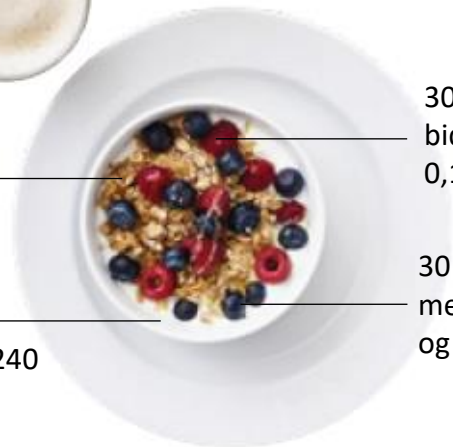
1,5 dl kaffe med
minimælk
bidrager med
9 mg magnesium



150 g smoothie med
banan bidrager med
255 mg kalium



30 g mysli
bidrager med 2,6
g kostfibre



30 g hindbær
bidrager med
0,16 mg jern



200 g skyr bidrager
med 9 g protein og 240
mg calcium

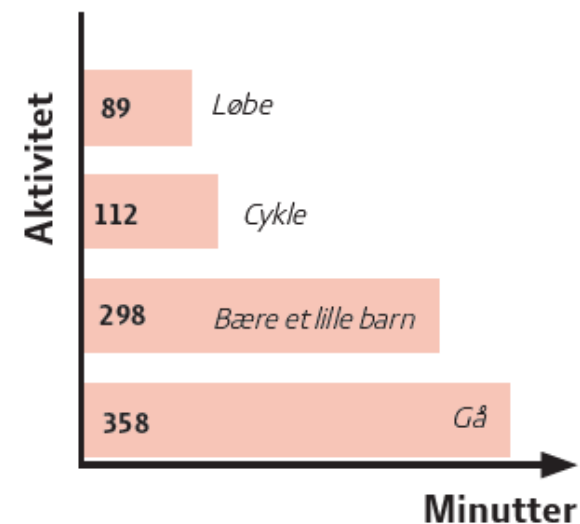
30 g blåbær bidrager
med 13 mg C-vitamin
og 0,24 mg jern



1688 kJ = 402 kcal

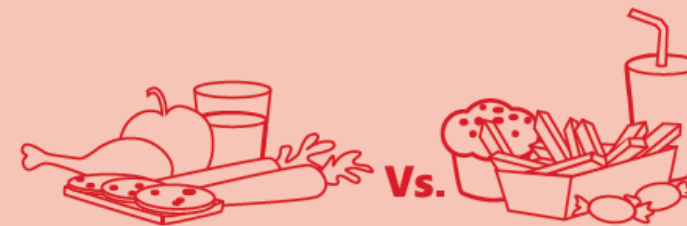
3373 kJ = 803 kcal

TIP: For at forbrænde 3373 kJ skal du fx
cykle med jævnt tempo i ca. 2 timer.

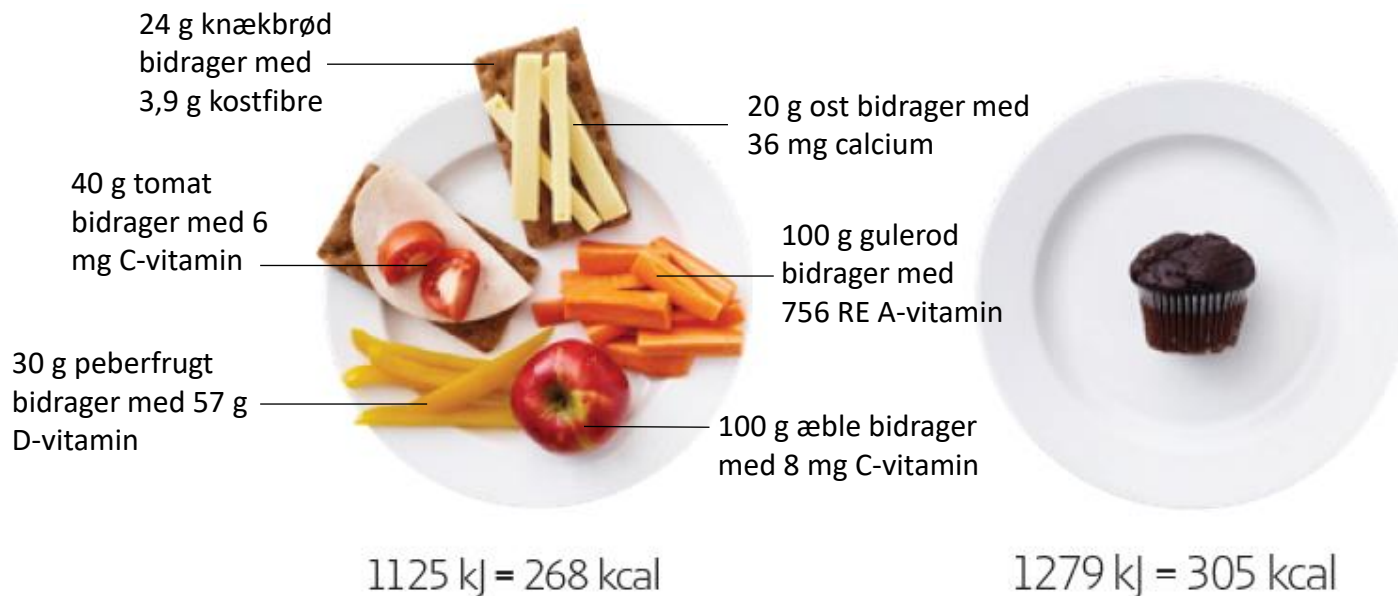


Der er 3373 kJ i en croissant på 135 g og en stor karamellatte. Det er tæt på dobbelt så meget energi som morgenmåltidet med A-38, bær, mysli, smoothie + lille latte med minimælk.

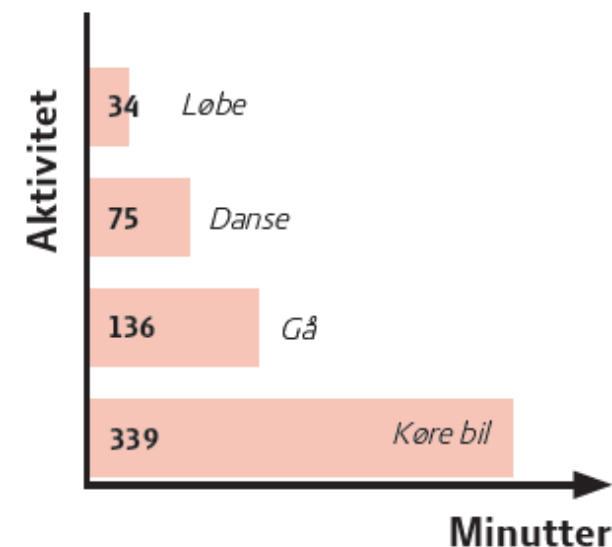
Vidste du at...



Mellemmåltid

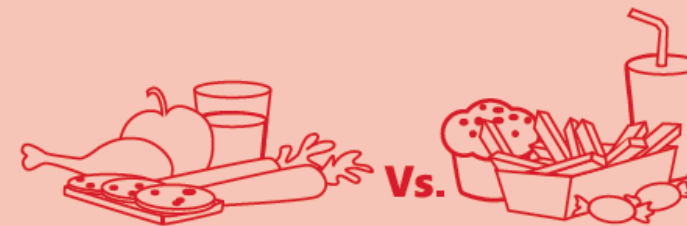


Tip: For at forbrænde 1279 kJ skal du fx
danne i ca. 1 time og 15 minutter.



En chokolade muffin på 75 g indeholder 1279 kJ. Det er
mere end 2x knækbrød med let pålæg + frugt og grønt.

Vidste du at...



Frokost

2 dl minimælk
bidrager med
248 mg calcium



25 g løg bidrager
med 2 mg C-vitamin

100 g broccoli
bidrager med 0,7 mg
jern og 121 mg C-
vitamin



30 g æg
bidrager med
3,7 g protein

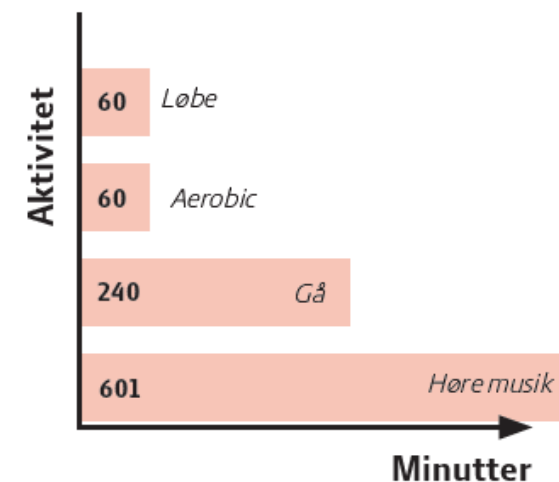
75 g hakket
grisekød
bidrager med
0,5 µg D-vitamin

2166 kJ = 516 kcal



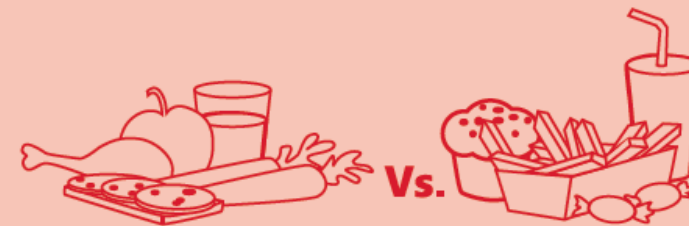
2266 kJ = 540 kcal

Tip: For at forbrænde 2266 kJ skal du fx dyrke aerobic med høj intensitet i ca. 1 time.



I en chokoladesnackbar på 55 g og 50 g saltede peanuts er der 2266 kJ. Det er mere end i salaten hvori der både er kød og masser af grøntsager, samt et glas minimælk

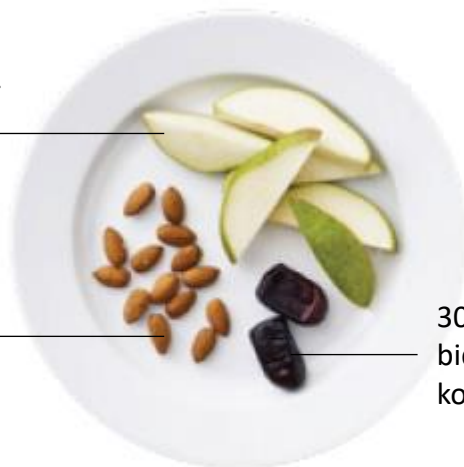
Vidste du at...



Mellemmåltid

100 g pære bidrager
med 3,2 g kostfibre
og 5 mg C-vitamin

15 g mandler
bidrager med 0,68
mg jern og 38 mg
calcium



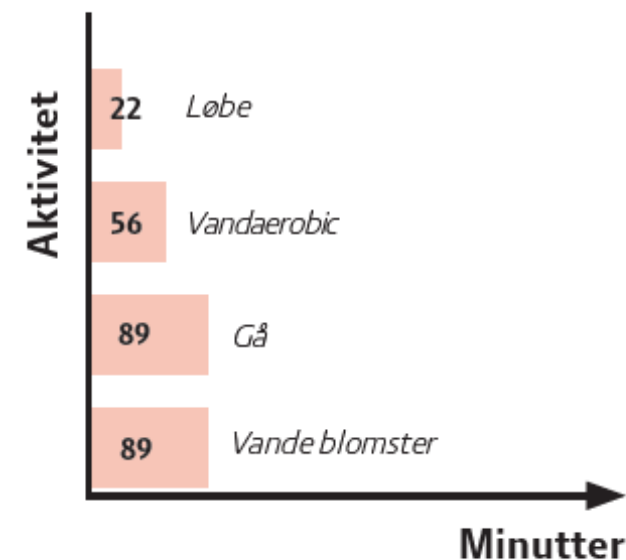
30 g tørret dadler
bidrager med 1,9 g
kostfibre

972 kJ = 231 kcal



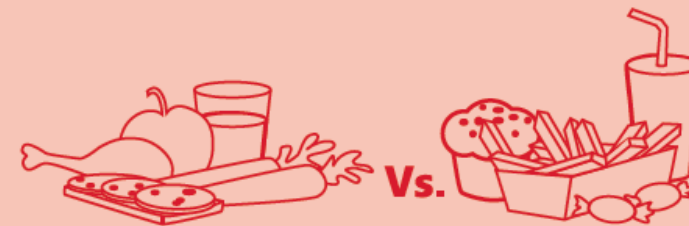
843 kJ = 201 kcal

Tip: For at forbrænde 843 kJ skal du fx
vande blomster i ca. 1 time og 30 minutter.

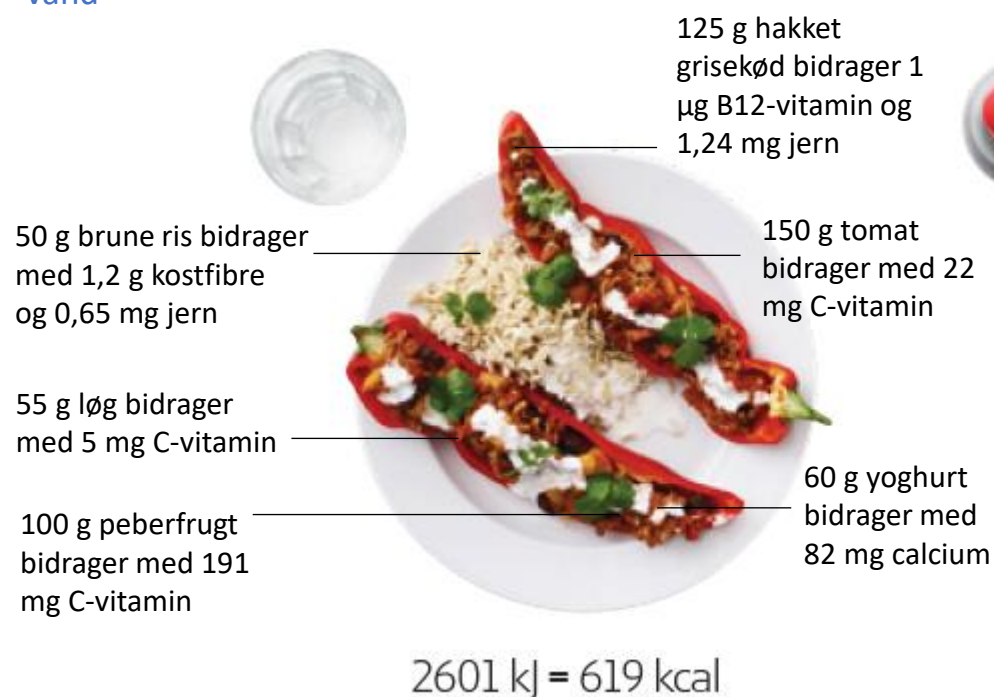


To glas tør hvidvin på i alt tre dl giver 843 kJ. Det er kun en smule mindre end ét styks frugt + mandler og dadler.

Vidste du at...



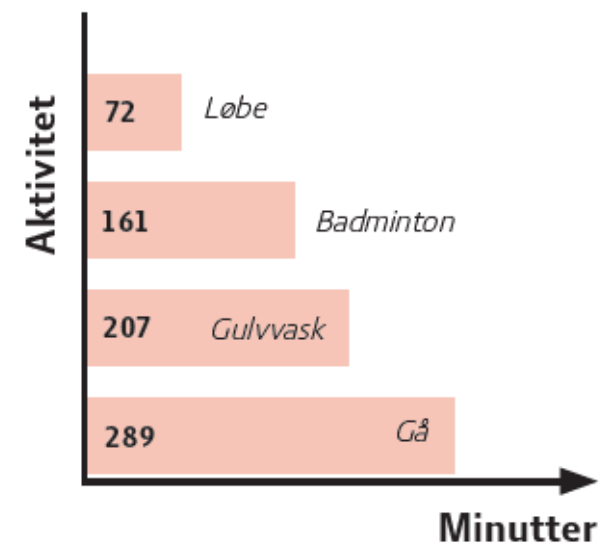
Tip: Sluk tørsten i vand



Aftensmad

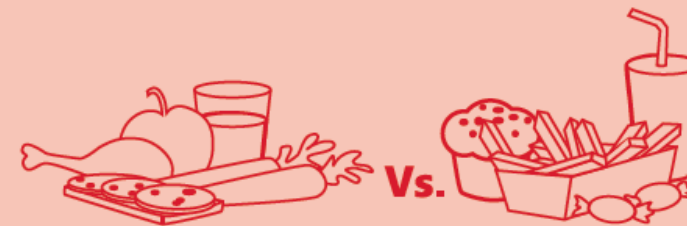


Tip: For at forbrænde 2728 kJ skal du fx spille badminton i ca. 2 timer og 40 minutter.

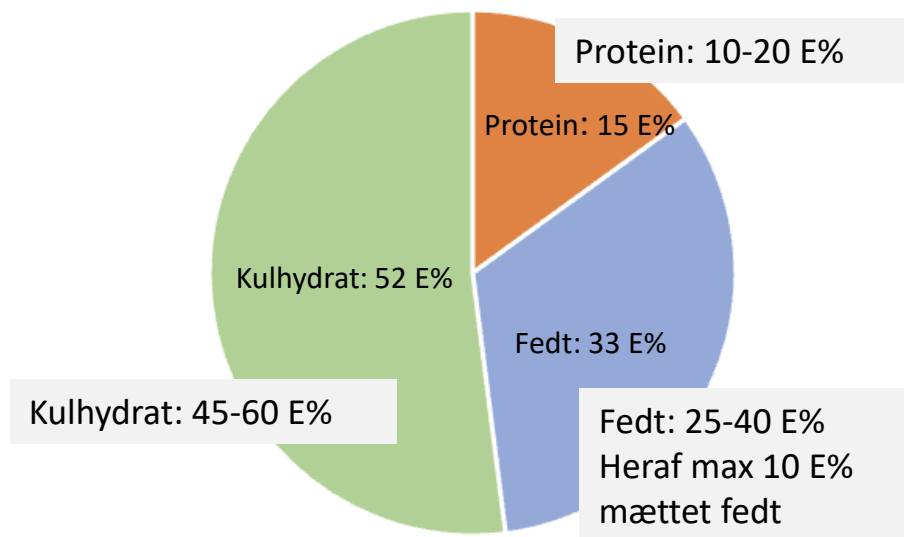


Der er 2728 kJ i to stykker pizza med alt godt fra havet på i alt 175 g og ½ liter sodavand. Det er mere end i aftensmåltidet med både ris, kød og grøntsager.

Vidste du at...

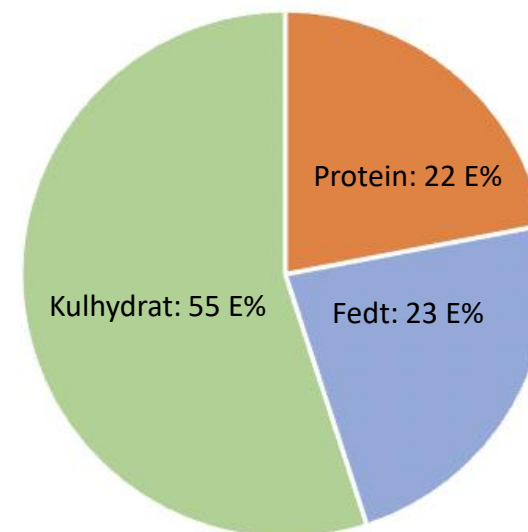


Anbefalet makronæringsstoffordeling

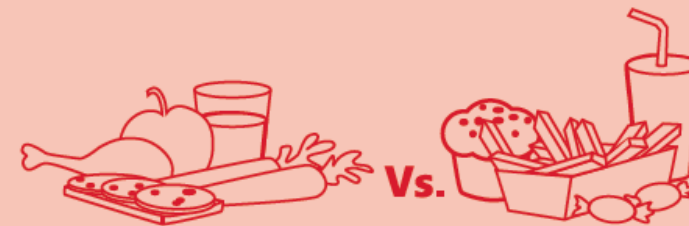


Den anbefalede makronæringsstoffordeling er angivet i energiprocent (E%).
Grå bokse = intervaller.
Diagrammet = middelværdier.

Dagskostforslag



Vidste du at...



Gode redskaber til at træffe sunde madvalg...

Nøglehullet

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/private/>

Fuldkornslogoet

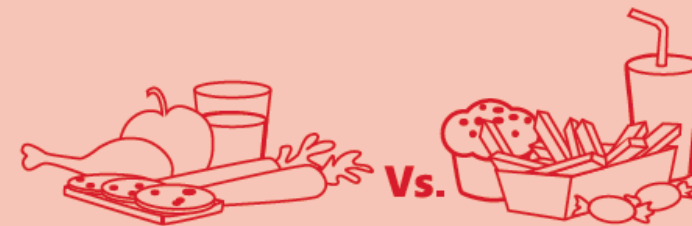
Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet/>



Vidste du at...

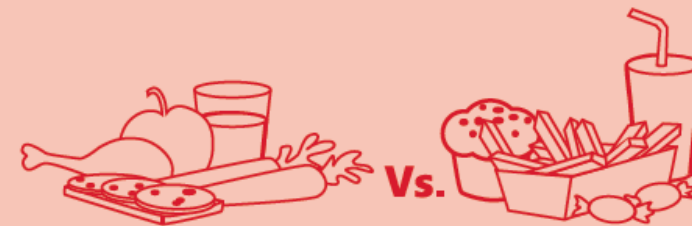


Fysisk aktivitet

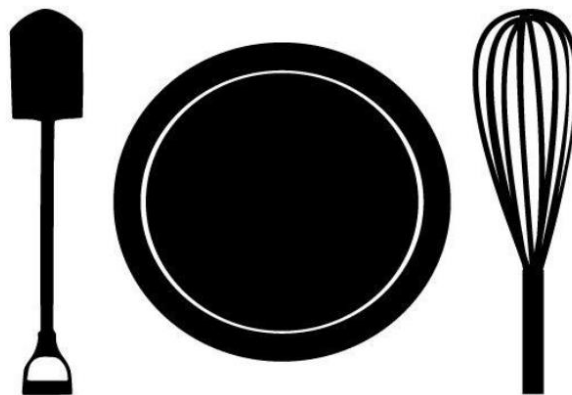
- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt
- Høj fysisk aktivitet mindst to gange om ugen af en varighed på 20-30 minutter, fremmer og vedligeholdes kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Ved høj fysisk aktivitet bliver du forpustet og har svært ved at føre en samtale.
 - Fx: svømning, løb, dans eller spinning.

[illegible]

Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

