

VIDSTE DU, AT...

2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, PÅ CA. 8000 KJ = 1900 KCAL DAGLIGT



1725 kJ = 410 kcal



1555 kJ = 370 kcal

MORGENMAD

Det er vigtigt at spise morgenmad, der indeholder både protein og fuldkorn. Så føler du dig mæt i lang tid. Jo mere du bevæger dig, jo flere kalorier forbrænder du. Derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag.



2060 kJ = 490 kcal



1955 kJ = 465 kcal

FROKOST

Frokost med groft brød og pålæg samt grøntsager indeholder protein og fuldkorn og mætter derfor godt. Frokosten er lige til at tage med på arbejde. Drik vand flere gange om dagen, 1-1½ liter dagligt.



675 kJ = 160 kcal



1325 kJ = 315 kcal

MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



2120 kJ = 505 kcal



1800 kJ = 430 kcal

AFTENSMAD

Væn dig til kun at spise én portion. Undgå at spise mens du laver andre ting, fx ser fjernsyn eller arbejder ved computeren. Undersøgelser viser, at man nemt spiser 20 % mere, når man ikke koncentrerer sig om at nyde maden.



1115 kJ = 265 kcal



1135 kJ = 270 kcal

MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindskes, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne. Gerne lidt mere inden sengetid.

MORGENMAD

2 æg – som spejlæg
 1 tsk olie
 1 skive fuldkornsrugbrød, ca. 50 g
 2 cherrytomater eller ½ tomat, ca. 30 g
 1 spsk tomatketchup
 1 glas minimælk, 2 dl
 1725 kJ = 410 kcal
 Protein: 25 g

FROKOST

3 skiver fuldkornsrugbrød, ca. 150 g
 1 kogt kartoffel, ca. 40 g
 3 skiver spegepølse, ca. 40 % fedt, ca. 16 g eller 25 g rullepølse
 1 stk røget ørredfilet, ca. 40 g
 pynt med fx salat, agurk, peberfrugt og løg
 2060 kJ = 490 kcal
 Protein: 20 g

MELLEMMÅLTID

1 gulerod, ca. 70 g
 2 stk groft knækbrød
 20 g ost, 30+, 16 % fedt
 675 kJ = 160 kcal
 Protein: 9 g

AFTENSMAD

Skinkeschnitzel med stegte peberfrugter og pasta, se opskrift
 1 skinkeschnitzel af inderlår, kalveschnitzel, svinekotelet, bøf af oksekød eller kyllingebryst, ca. 125 g
 1 tsk olie
 50 g rå fuldkornspasta
 1 løg
 1½ peberfrugt, ca. 225 g
 1-2 tomater, ca. 100 g
 1 tsk olie
 2120 kJ = 505 kcal
 Protein: 37 g

MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % fedt eller 1½ dl skyr 0,2 % fedt
 2 spsk havregryn, ca. 20 g
 ½ æble, ca. 50 g
 ½ appelsin, ca. 50 g
 1 pære, ca. 100 g
 100 g frugt kan erstattes af 10 mandler eller 1½ spsk havregryn
 1115 kJ = 265 kcal
 Protein: 14 g

Dagskost i alt ca. 7700 kJ = 1830 kcal

Hvis du vælger yoghurt 0,1 % fedt, spegepølse max. 9 % fedt og ost 20+, 11 % fedt, kan du spare ca. 290 kJ = 70 kcal.

MORGENMAD

2½ dl havregryn, ca. 75 g
 2½ dl minimælk
 1555 kJ = 370 kcal
 Protein: 20 g

FROKOST

2½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 125 g
 1 kogt kartoffel, ca. 40 g
 15 g leverpostej, ca. 20 % fedt
 25 g røget laks i skiver
 1 kogt æg
 4 cherrytomater eller 1 tomat, ca. 60 g
 pynt med fx salat, agurk og purløg
 1955 kJ = 465 kcal
 Protein: 23 g

MELLEMMÅLTID

1 banan, ca. 100 g
 1 æble, ca. 100 g
 30 g nødder el. kerner fx mandler, valnødder og hasselnødder
 1325 kJ = 315 kcal
 Protein: 7 g

AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift
 4 kartofler, ca. 150 g
 200 g blomkål, ærter og gulerødder, evt. som frossen grøntsagsblanding
 ¾ dl sovs, fx bouillon, ½ dl minimælk, sovsejævner og kulør. Evt. smagt til med lidt citronsaft
 1800 kJ = 430 kcal
 Protein: 27 g

MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød
 40 g ost, 30+, 16 % fedt
 1 glas minimælk, 2 dl
 5 cm agurk, ca. 50 g
 1135 kJ = 270 kcal
 Protein: 22 g

Dagskost i alt ca. 7770 kJ = 1850 kcal

Hvis du vælger leverpostej 9 % fedt og ost 20+, 11 % fedt, kan du spare ca. 120 kJ = 30 kcal.

OPSKRIFTER**Skinkeschnitzel med stegte peberfrugter og pasta**

1 skinkeschnitzel af inderlår, 1 cm tyk, ca. 125 g
 1 tsk olie
 50 g rå fuldkornspasta

Stegte peberfrugter

1 løg
 1½ peberfrugt, ca. 225 g
 1-2 tomater, ca. 100 g
 1 tsk olie

Skær løg, peberfrugter og tomater, som du har lyst til at spise dem. Hæld olie og grøntsagerne i en gryde. Læg låg på og kog ved middel varme i ca. 10 minutter. Du kan selv vælge om grøntsagerne skal være sprøde – kort stegetid eller bløde – længere stegetid. Smag til med salt og peber. Pasta koges efter posens anvisning. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet ½ minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg kødet i 1½ minut på hver side. Tag kødet af panden. Kødet er mest mørt og saftigt, når det er rosa indeni.

Frikadeller, 14 stk

500 g hakket svinekød eller svine- og kalvekød, ca. 10 % fedt
 1 tsk salt
 ½ tsk peber
 1 æg
 1 løg, ca. 50 g
 ¾ dl hvedemel eller rugmel
 1 ¼ dl minimælk
 1½ spsk olie

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg, Tilsæt mel og mælk.

Varm olien på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

TIPS

Frikadeller kan fryses eller gemmes i køleskabet et par dage til senere brug som aftensmad eller i madpakken. Hjemmelavede frikadeller kan erstattes med færdigkøbte frikadeller max 170 kcal pr. 100 g.

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.
 Vælg brød, knækbrød og pasta med Fuldkornsmærket.



Landbrug & Fødevarer
 Axelborg, Axeltorv 3
 1609 København V
 T +45 3339 4000
 W www.lf.dk