

VIDSTE DU, AT...

DER ER SUNDERE, BILLIGERE OG HURTIGERE ALTERNATIVER



2520 kJ = 600 kcal



5220 kJ = 1240 kcal

En vegetarpizza indeholder 5220 kJ - 1240 kcal.

For at forbrænde det, skal du spille fodbold i ca. 1 time og 45 minutter.



2085 kJ = 495 kcal



5270 kJ = 1255 kcal.

En pizza med oksekød indeholder 5270 kJ - 1255 kcal.

For at forbrænde det, skal du cykle i ca. 2 timer.



2220 kJ = 530 kcal



5220 kJ = 1240 kcal

En pizza med tomat og ost indeholder 5220 kJ - 1240 kcal.

For at forbrænde det, skal du spille golf i ca. 3 timer og 30 minutter.



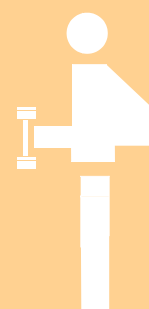
2105 kJ = 500 kcal



5610 kJ = 1335 kcal

En pizza med pepperoni indeholder 5610 kJ - 1335 kcal.

For at forbrænde det, skal du styrketræne i ca. 2 timer og 50 minutter.



1795 kJ = 425 kcal



5150 kJ = 1225 kcal

En pizza med alt godt fra havet indeholder 5150 kJ - 1225 kcal.

For at forbrænde det, skal du løbe i ca. 1 time og 50 minutter.



Tallene for motion/forbrænding er baseret på en voksen mand på ca. 80 kg.

PITABRØD MED KYLLING OG TUN

2 grov pitabrød
40 g tun i vand
40 g kyllingebryst
2 spsk dressing, 36% fedt
salat, agurk og tomat
2520 kJ = 600 kcal

TIPS

Brug gerne rester fra dagen før, som fyld i pitabrød, fx kyllingebryst. Du kan også købe kylling eller skinke i tern.
Erstat almindelig dressing med en fedtfattig udgave.

BOLLER MED HAMBURGERRYG OG OST

2 kerneboller
2 tsk dressing, 36% fedt
30 g hamburgerryg
40 g ost 30+, 16% fedt
salat, agurk, og gulerod
2085 kJ = 495 kcal

TIPS

Lav dobbeltportion, så har du madpakken klar til næste dag.

AMAGERMAD MED FRIKADELLER

1 skive fuldkornsrugbrød
1 skive groft franskbrød
8 g plantemargarine eller smør
2 frikadeller, se opskrift
90 g rødkål
agurk
2220 kJ = 530 kcal

RØRÆG MED RUGBRØD OG SKINKE

2 æg
2 spsk skummet- eller minimælk
½ tsk olie
2 skiver fuldkornsrugbrød
40 g skinke
1 spsk ketchup
purløg
2105 kJ = 500 kcal

Pisk æg, mælk, salt og peber. Varm olie på en pande ved middel varme. Tilsæt æggemasse. Rør indtil blandingen stivner.

TIPS

Tilsæt evt. en rest kartofler i tern eller skiver til æggemassen.

RUGBRØD MED PÅLÆG

2 skiver fuldkornsrugbrød
40 g leverpostej
15 g hamburgerryg
25 g makrel i tomat
citron, peberfrugt, karse, purløg og gulerod
1795 kJ = 425 kcal

Rugbrød er uden fedtstof. Hvis du bruger skrabet smør på brødet får du 240 kJ - 60 kcal ekstra. For at forbrænde det, skal du spille badminton i 10 minutter.

TIPS

Tøm køleskabet og brug det pålæg du har.
Erstat fx makrel med torskerogn, tun eller sild.

Hvis du spiser 2 skiver fuldkornsrugbrød, samt 1 portion havregryn, lever du op til anbefalingerne om 75 g fuldkorn om dagen.

Hvis du vil vide mere www.fuldkorn.dk

FRIKADELLER

14 stk

500 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød, 10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½ - 1 dl hvedemel
1-1½ dl skummet- eller minimælk
1½ spsk olie

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

Varm olie 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

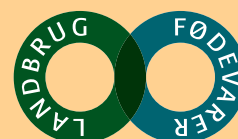
Erstat evt. de hjemmelavede frikadeller med færdigkøbte frikadeller. De valgte frikadeller svarer til max 10 g fedt pr. 100 g.

PIZZA

Energiindhold i pizza, er baseret på rapporten "Næringsstofindhold i fastfood", udgivet af Fødevarestyrelsen, oktober 2006.
Energiindholdet er et gennemsnit af de undersøgte pizzaer.

TIPS

Find opskrifter på hjemmelavet pizza på www.voresmad.dk



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