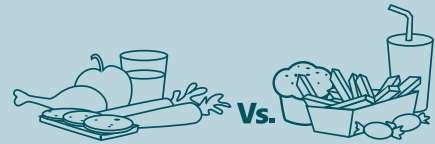


Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND, CA. 11300 KJ = 2690 KCAL



2306 kj = 549 kcal

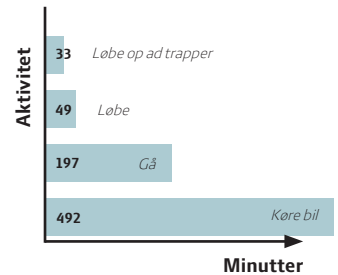


2404 kj = 572 kcal

MORGENMAD

En berliner på 110 g med 1 glas appelsinjuice på 2 dl og sort kaffe giver 100 kj mere end scrambled æg med tilbehør. Drikker du mere end ét glas juice dagligt, tæller den ekstra juice med som en sød drik ligesom sodavand.

For at forbrænde 2404 kj skal du fx løbe med moderat hastighed i ca. 50 minutter.



1745 kj = 415 kcal

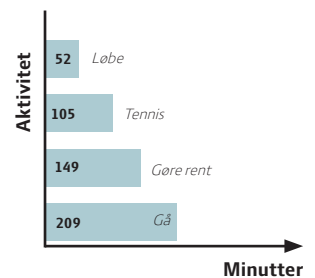


2555 kj = 608 kcal

MELLEMMÅLTID

Et stykke wienerbrød på 105 g, som vist her, indeholder 2555 kj.

For at forbrænde 2555 kj skal du fx spille tennis i 1 time og 45 minutter.



2778kj = 661 kcal

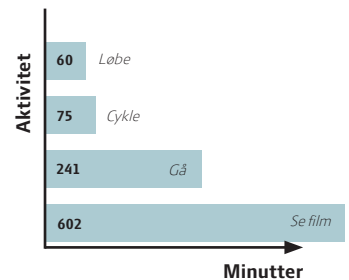


2945 kj = 701 kcal

FROKOST

En portion saltede chips på 110 g og en pilsner på 33 cl giver dig 2945 kj.

For at forbrænde 2945 kj skal du se film i ca. 10 timer eller løbe i ca. 1 time.



1092 kj = 260 kcal

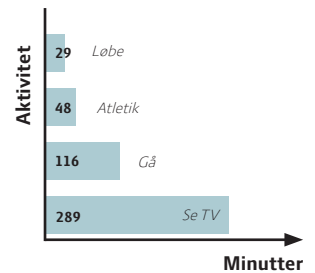


1414 kj = 337 kcal

MELLEMMÅLTID

Et glas rødvin på 2 dl indeholder 1414 kj.

For at forbrænde 1414 kj skal du fx dyrke atletik med spring i ca. 50 minutter.



3402 kj = 810 kcal

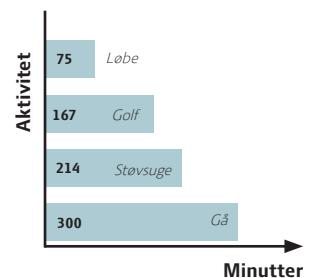


3669 kj = 874 kcal

AFTENSMAD

En dobbelt burger med 100 g pommes frites og ½ liter sodavand giver 3669 kj, hvilket er mere energi end i 1 ½ portion stegt flæsk med persillesovs.

For at forbrænde 3669 kj skal du fx spille golf i ca. 2 timer og 45 minutter.



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

Det er fx slik, søde drikkevarer og snacks.

Energimængden i dagskosten her passer til mænd med moderat aktivitetsniveau og en referencevægt på 80 kg.

De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet i teksten.

MORGENMAD

"Scrambled eggs med peberfrugt"

2 dl minimælk
1 kop sort kaffe
Scrambled eggs af:
2 æg
¼ rød peberfrugt, 25 g
¼ gul peberfrugt, 25 g
1 forårsløg
1 tsk olie
2 skiver rugbrød, 100 g
2 spsk ketchup

Energi: 2306 kJ = 549 kcal
Protein: 29 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

1 skive fuldkornsbrød, 35 g
2-3 skiver ost, 30 g
¼ peberfrugt, 30 g
1 banan, 100 g

Energi: 1092 kJ = 260 kcal
Protein: 13 g

AFTENSMAD

"Stegt flæsk med persillesovs og gulerødder"

225 g stegflæsk i skiver
300 g kartofler
300 g gulerødder
Persillesauce:
1½ dl letmælk
¾ spsk hvedemel
1 tsk smør

Energi: 3402 kJ = 810 kcal
Protein: 41 g

Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID

3 dl skyr med frugtsmag
20 g mysli uden sukker
1 æble, 120 g

Energi: 1745 kJ = 415 kcal
Protein: 36 g

FROKOST

3 store skiver rugbrød, 135 g
2 skiver roastbeef, 24 g
2 striber remoulade, 10 g
1 spsk ristede løg, 5 g
60 g makrel i tomat
1 stribe mayonnaise, 5 g
1 skive rødløg, 10 g
1 tomat, 60 g
1 stribe mayonnaise, 5 g
2 skiver ristet bacon, 10 g
10 g purløg
1 glas kærnemælk, 2 dl

Energi: 2778 kJ = 661 kcal
Protein: 30 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 11.323 kJ = 2696 kcal
Fedt: 27 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 24 E%

INFO

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.



Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



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

Fødevarer, madretter og opskrifter med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller fuldkorn og kostfibre, og derfor gør Nøglehullet det nemmere at vælge sundere og leve efter de officielle kostråd i hverdagen.

Sundhed er mange ting. I en ernæringsmæssig sammenhæng er det vel-dokumenteret, at den sundeste kost fås ved at spise forskellige råvarer fra alle fødevarergrupper. Dette ark giver dig et enkelt sundt dagskostforslag ud af mange muligheder.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a. velvære, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjerneaktivitet. Hver søjle i aktivitetsdiagrammerne på forsiden angiver, hvor lang tid det tager at forbrænde den mængde energi, der er i nydelsesmidlerne vist i kolonne 2 på forsiden.

ENERGIPROCENTFORDELING:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost højest får 32-33 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 % bør komme fra kulhydrat og 10-20 % fra protein. Voksnes indtag af alkohol bør ikke overstige 5 E%.