

# Vidste du at...



DER ER STOR FORSKEL PÅ AT SPISE 9000 KJ = 2150 KCAL, NÅR DU...

## ...HAR GOD APPETIT



1850 kJ =  
443 kcal



483 kJ =  
116 kcal



2042 kJ =  
489 kcal



1728 kJ =  
413 kcal



2463 kJ =  
589 kcal



526 kJ =  
126 kcal

## ...ER SMÅTSPISENDE



584 kJ =  
140 kcal



1777 kJ =  
425 kcal



1061 kJ =  
254 kcal



1419 kJ =  
339 kcal



1222 kJ =  
292 kcal



2117 kJ =  
506 kcal



800 kJ =  
191 kcal

## MELLEMMÅLTID

Spis lidt men ofte. Gerne 6-8 måltider dagligt.

## MORGENMAD

Gå en tur i frisk luft inden måltidet eller luft ud inden du spiser.

Drik sødmælk, kærnemælk med fløde, juice og proteinrige drikke til måltiderne og som mellemmåltid i stedet for vand.

Vælg dine livretter.

## MELLEMMÅLTID

Server drikkevarer helt kolde, gerne med isterninger.

## FROKOST

Spis meget pålæg på brød og brug gerne mayonnaise, remoulade, pålægssalater, fed ost, fed fisk og leverpostej.

Spis sammen med andre, hvis det er muligt.

## MELLEMMÅLTID

Hvis du lider af kvalme kan det være en god idé med syrlige og friske smagsgivere fx lime, ingefær eller friske krydderurter.

Spis en vitamin-mineraltablet dagligt.

## AFTENSMAD

Spis kød, sovs og kartofler frem for grøntsager.

Brug fedtstof i rigelige mængder – i suppe, kartoffelmos og grød samt på brød, pasta og ris.

Hav færdigretter i fryseren, og lav store portioner som kan fryses ned.


## MELLEMMÅLTID

Spis gerne dessert, kage, nødder, rosiner, chips, is og chokolade til mellemmåltid.

Brug gerne piskefløde og creme fraiche i madlavningen.


Anbefalingerne til dig, der kun kan spise lidt, er næsten det modsatte af, hvad raske mennesker anbefales at spise. Det er godt med mere fedt i maden end anbefalingerne til den generelle befolkning for at øge energiindholdet i maden. Æg, kød, fisk og ost er med til at øge proteinindholdet i maden, hvilket også er vigtigt. For at få energi og overskud i hverdagen er det nødvendigt at spise en tilstrækkelig mængde mad.

## MORGENMAD



1 blødkogt æg  
½ sk. groft franskbrød, 20 g  
½ tsk smørbart, 80 %, 3 g  
1 skive ost 30 +, 15 g  
10 g rød peberfrugt  
1 ½ dl yoghurt naturel, 0,5 %  
1 spsk ymerdrys m. sukker, 11 g  
1 banan, 105 g  
1 lille glas minimælk, 1 ½ dl  
Energi: 1850 kJ = 443 kcal  
Protein: 29 g

## MELLEMMÅLTID




2 dl jordbærsmoothie af:  
½ moden banan, 68 g  
⅔ dl yoghurt naturel, 0,5 %  
65 g jordbær  
Lidt vaniljesukker  
Energi: 483 kJ = 116 kcal  
Protein: 5 g

### "HAR GOD APPETIT" INDEHOLDER:


**Energi:** 9092 kJ = 2175 kcal  
**Fedt:** 32 E%  
**Kulhydrat:** 48 E%  
**Protein:** 20 E%

## FROKOST




4 halve skiver rugbrød, 114 g  
2 tsk smørbart, 80 %, 10 g  
1 skive roastbeef, 12 g  
1 lille stripe remoulade, 5 g  
1 tsk ristede løg, 2 g  
30 g røget ørred  
1 spsk hønsesalat m. bacon, 10 g  
5 skiver agurk, 21 g  
2 skiver tomat, 25 g  
65 g gulerod  
1 lille glas minimælk, 1 ½ dl  
Energi: 2042 kJ = 489 kcal  
Protein: 21 g

## MELLEMMÅLTID




1 grovbolle, 60 g  
2 spsk hytteost, 20+, 30 g  
1 radise, 10 g  
½ tsk friskost naturel 25 %, 3 g  
1 skive hamburgerryg, 15 g  
½ avocado, 73 g  
1 æble, 110 g  
Energi: 1728 kJ = 413 kcal  
Protein: 14 g

## AFTENSMAD




"Krydderkræbinetter med kartofler, tomat sauce og ærter"  
4 kogte kartofler, 200 g  
100 g kogte ærter  
*Krydderkræbinet af:*  
125 g hakket kød af gris, 10 % fedt  
1 tsk rasp, ca. 4 g  
Lidt tørret oregano  
Lidt tørret rosmarin  
Salt og peber  
Gennemsteges i 1 tsk olie  
½ dl tomat sauce af:  
1 tsk hakket løg, ca. 5 g  
Lidt hakket hvidløg  
Lidt Olivenolie  
35 g hakkede, flåede tomater  
1 lille spsk piskefløde, 9 g  
Lidt paprika  
Lidt grøntsags-bouillonterning  
Energi: 2463 kJ = 589 kcal  
Protein: 35 g  
Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

## MELLEMMÅLTID




1 pære, 105 g  
13 mandler  
Energi: 526 kJ = 126 kcal  
Protein: 3 g

## MELLEMMÅLTID




"Hjemmelavet proteindrik"  
1 ½ dl proteindrik af:  
⅔ dl ymer, 80 g  
½ dl kærnemælk, 53 g  
1 spsk piskefløde, 13 g  
1 tsk sukker, 4 g  
Energi: 584 kJ = 140 kcal  
Protein: 7 g  
Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

## MORGENMAD



1 blødkogt æg  
¼ skive lyst franskbrød, 10 g  
½ tsk smør, 3 g  
1 skive ost 45 +, 20 g  
½ tsk marmelade, 3 g  
½ dl græsk yoghurt, 10 %, 50 g  
1 spsk ymerdrys m. sukker, 8 g  
½ banan, 52 g  
Et lille glas sødmælk, 1 ½ dl  
Energi: 1777 kJ = 425 kcal  
Protein: 22 g

## MELLEMMÅLTID




1 ¼ dl proteindrik (færdigproduceret)  
Energi: 1061 = 254 kcal  
Protein: 14 g

### "ER SMÅTSPISENDE" INDEHOLDER:


**Energi:** 8980 kJ = 2148 kcal  
**Fedt:** 52 E%  
**Kulhydrat:** 29 E%  
**Protein:** 19 E%

## FROKOST




1 skive fuldkornstoastbrød, 35 g  
1 tsk smør, 6 g  
2 skiver roastbeef, 24 g  
1 stripe remoulade, 5 g  
1 tsk ristede løg, 2 g  
1 spsk hønsesalat m. bacon, 15 g  
1 skive tomat, 15 g  
1 tsk friskost naturel 25 %, 5 g  
20 g røget ørred  
½ glas sødmælk, 1 dl  
Energi: 1419 kJ = 339 kcal  
Protein: 17 g

## MELLEMMÅLTID




"Æblekage med marcipan"  
1 spsk creme fraiche, 38 %, 15 g  
1 dl hjemmelavet proteindrik af:  
½ dl ymer, 53 g  
½ dl kærnemælk, 35 g  
1 lille spsk piskefløde, 9 g  
½ tsk sukker, 3 g  
50 g æblekage med marcipan af:  
Lidt æg, 5 g  
23 g æble  
1 tsk sukker, 4 g  
1 tsk smør, 4 g  
4 g marcipan  
Lidt bagepulver  
½ spsk hvedemel, 7 g  
Lidt appelsinsaft  
Drys med mandelflager og groft sukker  
Energi: 1222 kJ = 292 kcal  
Protein: 7 g  
Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

## AFTENSMAD



"Krydderkræbinetter med kartoffelmos og flødetomatsauce"  
30 g kogte ærter  
½ glas sødmælk, 1 dl  
*Krydderkræbinet af:*  
100 g hakket kød af gris, 10 % fedt  
Lidt tørret oregano  
Lidt tørret rosmarin  
Salt og peber  
Gennemsteges i 1 tsk olie  
80 g kartoffelmos af:  
54 g kogt kartoffel  
2 tsk smør, 9 g  
1 spk piskefløde, 16 g  
Salt og peber  
1 dl tomat sauce af:  
2 tsk hakket løg, 10 g  
Lidt hakket hvidløg  
Lidt Olivenolie  
72 g hakkede, flåede tomater  
1 god spsk piskefløde, 18 g  
Lidt paprika  
Lidt grøntsags-bouillonterning  
Energi: 2117 kJ = 506 kcal  
Protein: 26 g  
Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

## MELLEMMÅLTID



½ g marcipanbrød  
½ glas kakaletmælk, 1 dl  
Energi: 800 kJ = 191 kcal  
Protein: 5 g