

Vidste du at...



Sunde måltider vs. Tomme kalorier
Mænd, 80 kg

Vidste du at...



Tomme kalorier – Mænd, 80 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 mænd

Spis mindre af det søde, salte og fede



- Mænd 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



- Mænd har et råderum på 7 alm. portioner tomme kalorier per uge.

Spis flere grøntsager og frugter



- Mænd 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

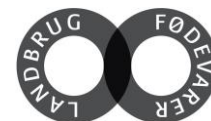
- D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, og er nødvendigt for bl.a. at calcium kan optages i kroppen og dermed styrke kroppens knogler og tænder.
- D-vitamin syntetiseres i huden via solens stråler, og hovedparten af befolkningen får dækket deres behov for D-vitamin ad denne vej.
- D-vitamin findes 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...



Kostvaner for danske mænd

- **Frugt og grønt:** Mænd indtager i gennemsnit 166 g frugt og 191 g grøntsager om dagen. Det er i underkanten ift. den anbefalede daglige mængde på 600 g/dag.
- **Kød:** I gennemsnit er indtaget af kød blandt 18-75 årige danske mænd 172 g/dag. Det er mere end den vejledende ugentlig mængde på 350 g/uge.
- **Fuldkorn:** Mænd 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 mænd ca. 24 g kostfibre om dagen, hvilket er lidt mindre end den anbefalede mængde på 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 mænd drikker i gennemsnit 20 g/dag. Det anbefales at indtaget af alkohol ikke overstiger 5 E%.

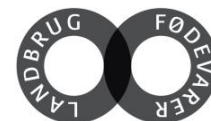


Vidste du at...



Dagskostforslag til **mænd**,
ca. 11300 kJ = 2690 kcal
fordelt på
3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider
+ forslag til fysisk aktivitet

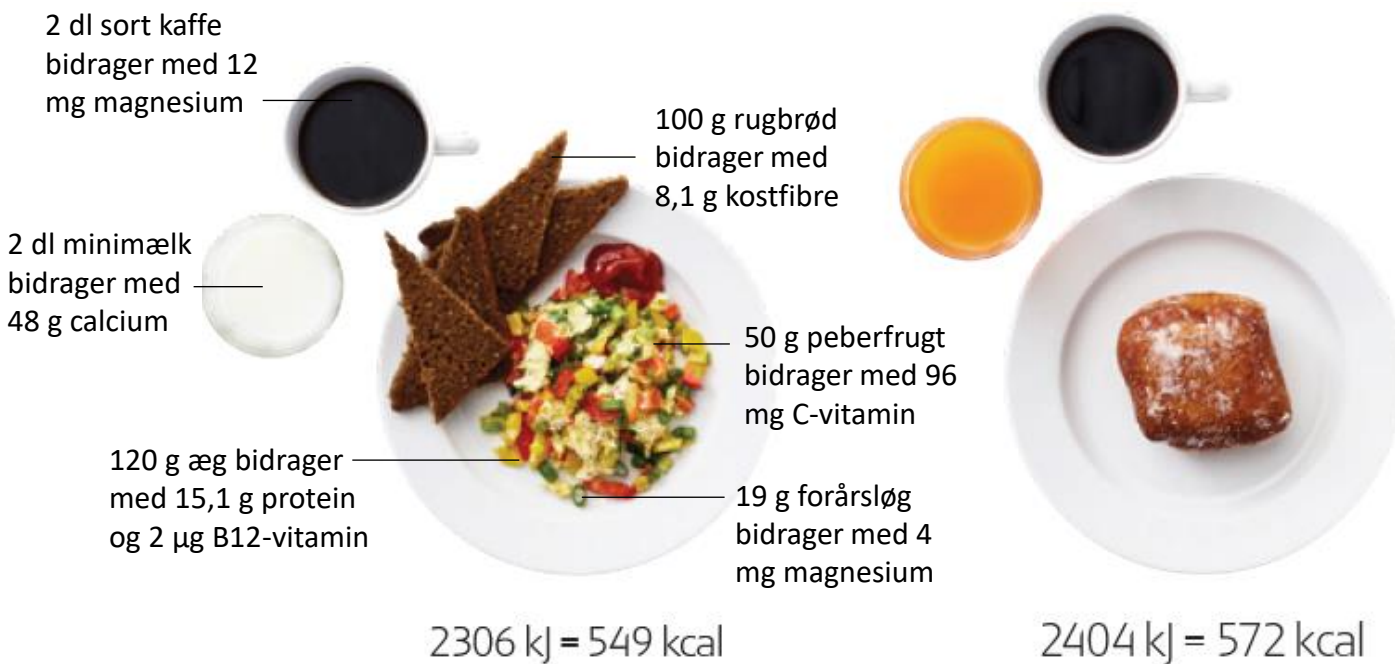
*Energimængden passer til en mand med moderat aktivitetsniveau og med en referencevægt på 80 kg.
De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.*



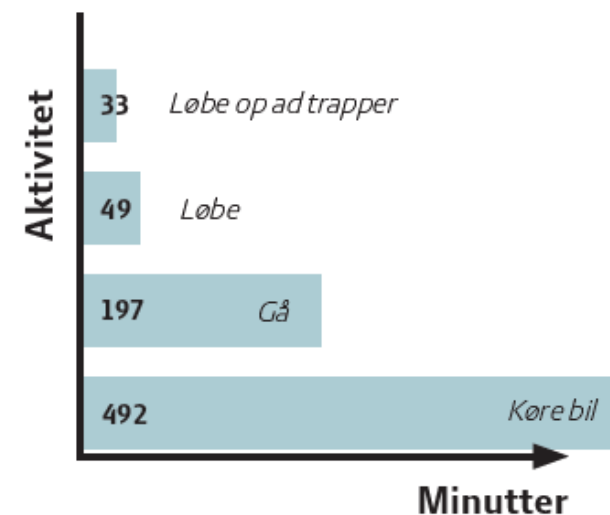
Vidste du at...



Morgenmad



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



En berliner på 110 g med 1 glas appelsinjuice på 2 dl og sort kaffe giver 100 kJ mere end scrambled æg med tilbehør.

Vidste du at...

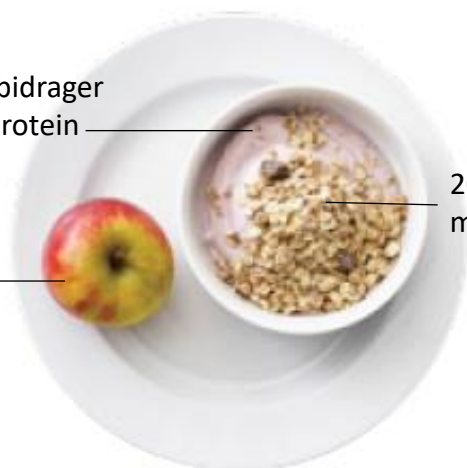


Mellemmåltid

300 g skyr bidrager
med 33 g protein

20 g mysli bidrager
med 1,8 g kostfibre

100 g æble
bidrager med
8 mg C-vitamin

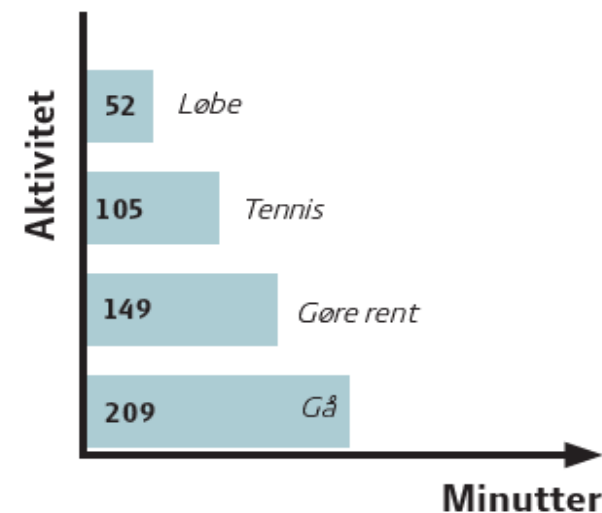


1745 kJ = 415 kcal



2555 kJ = 608 kcal

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

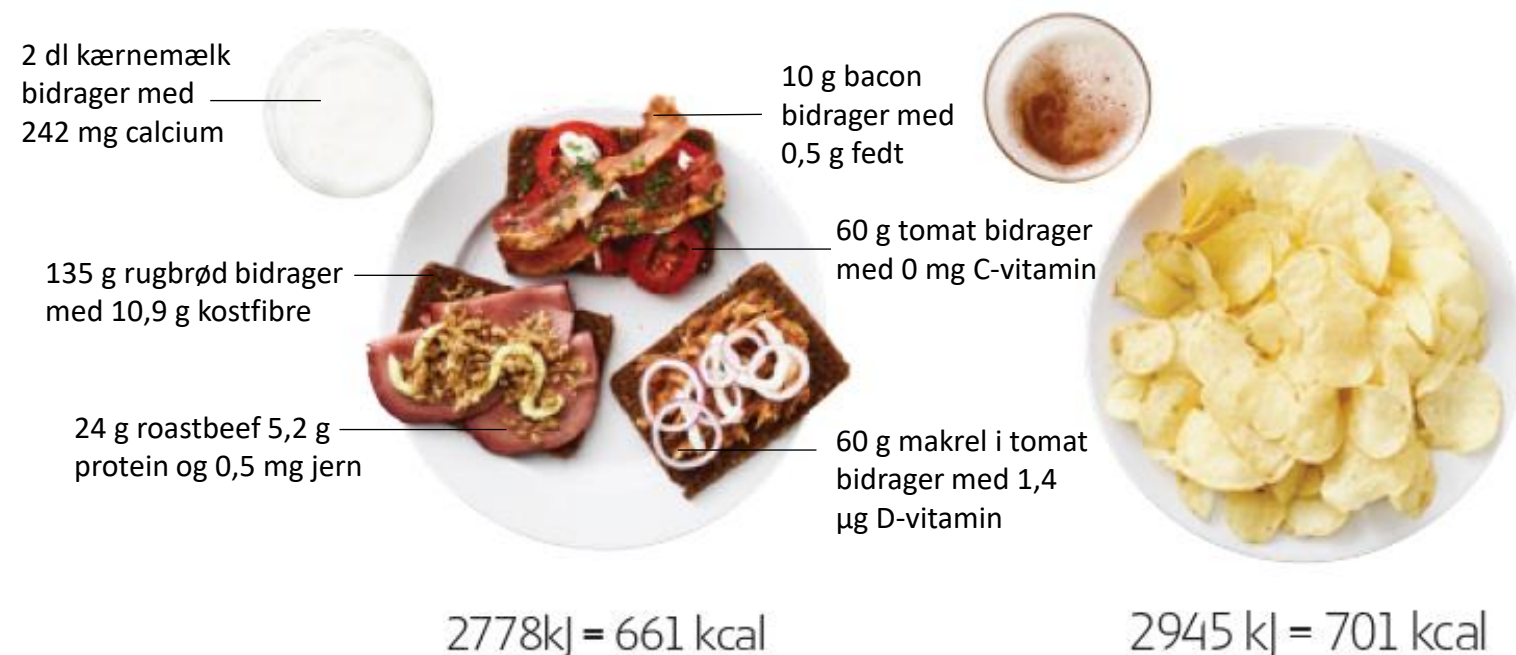


Et stykke wienerbrød på 105 g, som vist her, indeholder 2555 kJ.

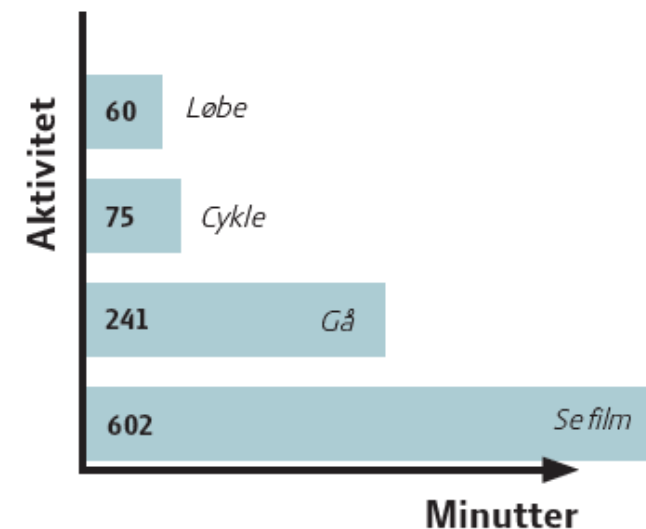
Vidste du at...



Frokost



TIP: For at forbrænde 2945 kJ skal du fx se film i ca. 10 timer eller løbe i ca. 1 time.



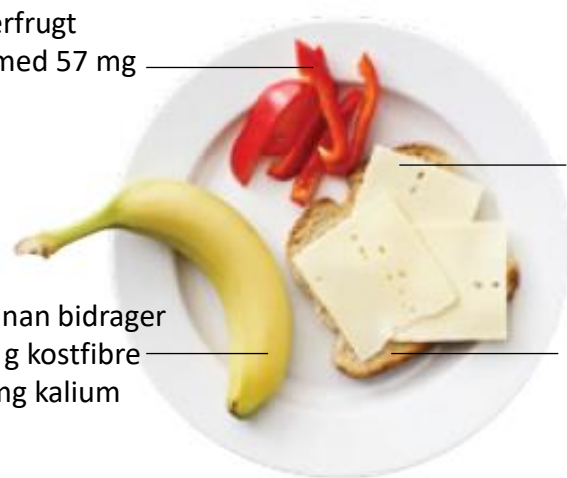
En portion saltede chips på 110 g og en pilsner på 33 cl giver dig 2945 kJ. Det er mere end 3 skive rugbrød med varieret pålæg.

Vidste du at...



Mellemmåltid

30 g peberfrugt
bidrager med 57 mg
C-vitamin



30 g ost bidrager med
220 mg calcium

35 g groft franskbrød
bidrager med 1,5 g
kostfibre

100 g banan bidrager
med 1,6 g kostfibre
og 353 mg kalium

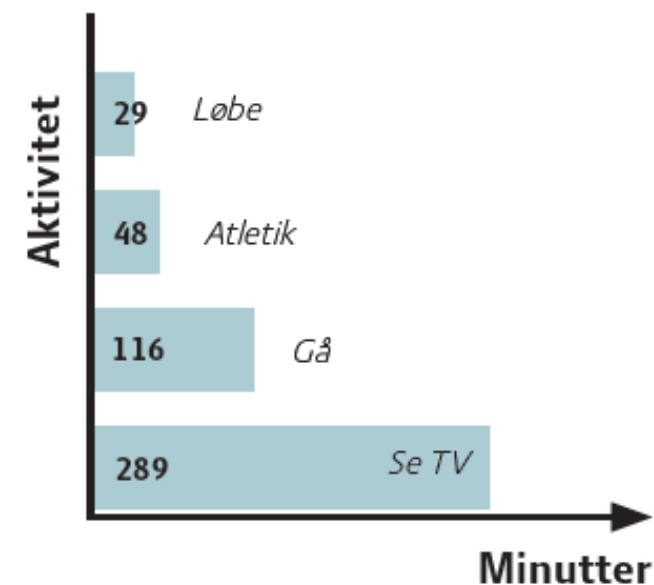
1092 kJ = 260 kcal



1414 kJ = 337 kcal

Et glas rødvin på 2 dl indeholder 1414 kJ. Det er mere end et mellemmåltid der både indeholder frugt, grønt og brød.

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



Vidste du at...



Aftensmad

100 g letmælk bidrager
med 122 mg calcium

7 g persille bidrager
med 0,25 mg jern og
45 mg kalium

150 g flæsk bidrager
med 1 µg B12-vitamin
og 24 g protein

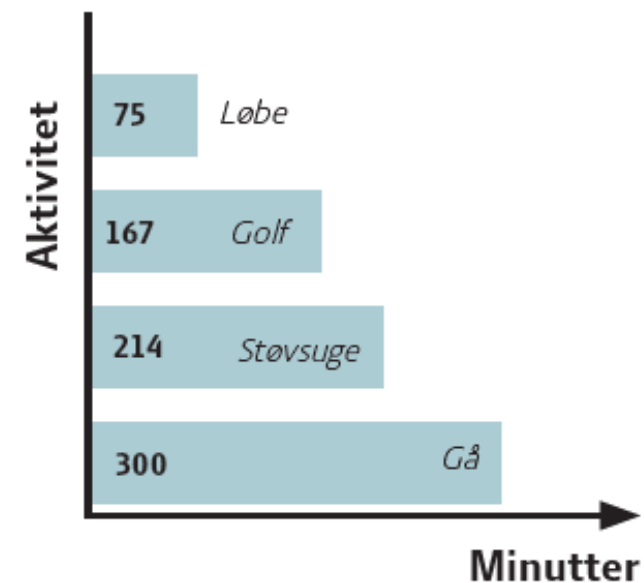
200 g kartoffel
bidrager med 53
mg C-vitamin

200 g gulerod bidrager
med 5,4 g kostfibre

3402 kJ = 810 kcal

3669 kJ = 874 kcal

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

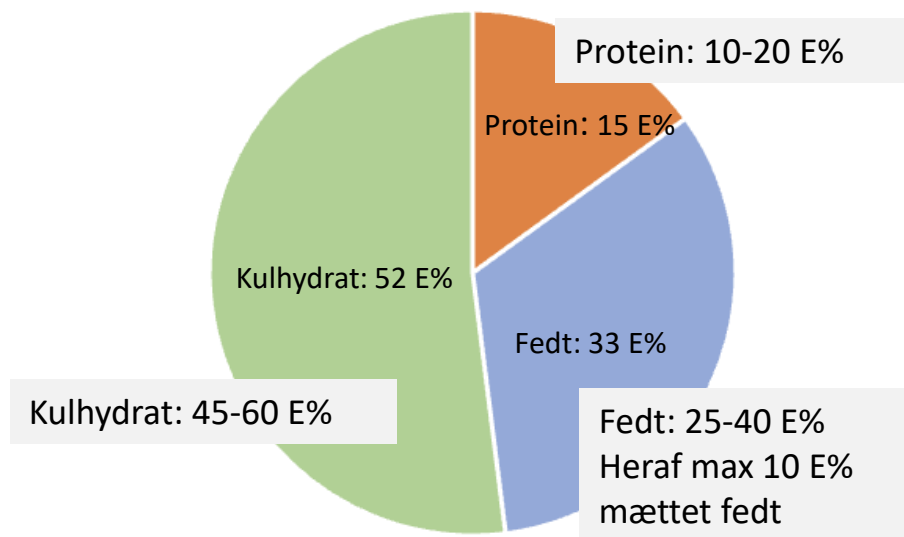


En dobbelt burger med 100 g pommes frites og ½ liter sodavand giver 3669 kJ hvilket er mere energi end i 1½ portion stegt flæsk med persillesovs.

Vidste du at...

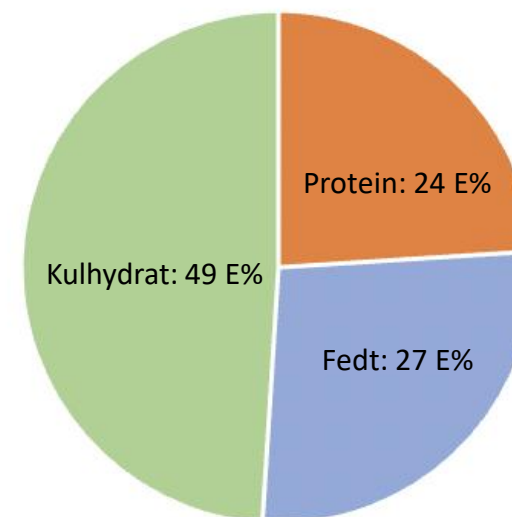


Anbefalet makronæringsstoffordeling



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 vedligeholder 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.

Vidste du at...



Vidste du at... Tomme kalorier, mænd, 80 kg kan bestilles eller downloades gratis her:

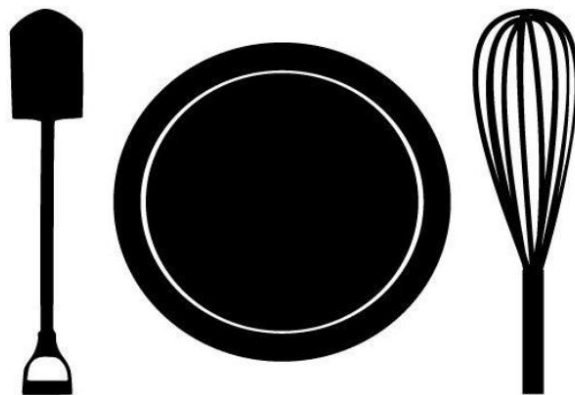


www.ernæringsfokus.dk

Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

