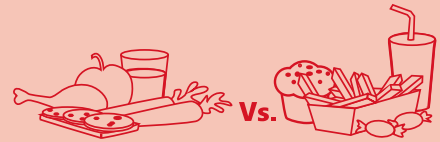


Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE, CA. 8700 KJ = 2070 KCAL



1688 kj = 402 kcal

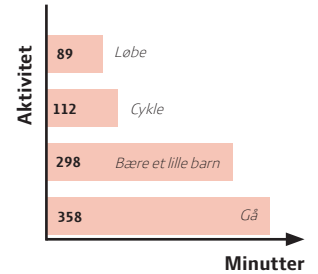


3373 kj = 803 kcal

MORGENMAD

Der er 3373 kj i en croissant på 135 g og en stor karamellatte. Det er tæt på dobbelt så meget energi som morgenmåltidet til venstre.

For at forbrænde 3373 kj skal du fx cykle med jævnt tempo i ca. 2 timer.



1125 kj = 268 kcal

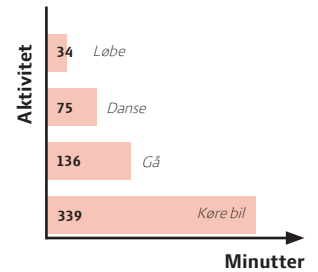


1279 kj = 305 kcal

MELLEMMÅLTID

En chokolademuffin på 75 g indeholder 1279 kj.

For at forbrænde 1279 kj skal du fx danse i ca. 1 time og 15 minutter.



2166 kj = 516 kcal

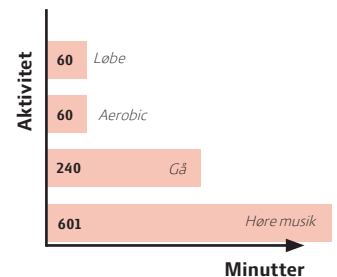


2266 kj = 540 kcal

FROKOST

I en chokoladesnackbar på 55 g og 50 g saltede peanuts er der 2266 kj.

For at forbrænde 2266 kj skal du fx dyrke aerobic med høj intensitet i ca. 1 time.



972 kj = 231 kcal

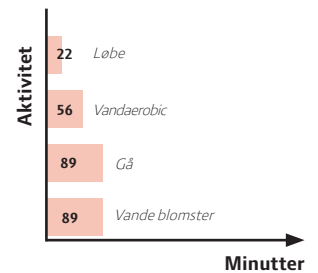


843 kj = 201 kcal

MELLEMMÅLTID

2 glas tør hvidvin på i alt 3 dl giver dig 843 kj (I 3 dl sød hvidvin er der 1200 kj).

For at forbrænde 843 kj skal du fx vande blomster i ca. 1 time og 30 minutter.



2601 kj = 619 kcal

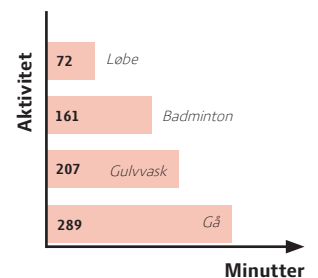


2728 kj = 650 kcal

AFTENSMAD

Der er 2728 kj i 175 g "alt godt fra havet" pizza og ½ liter sodavand.

For at forbrænde 2728 kj skal du fx spille badminton i ca. 2 timer og 40 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 kvinder med moderat aktivitetsniveau og en referencevægt på 65 kg. De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet i teksten.



MORGENMAD

2 dl A-38, 0,5 % fedt
30 g mysli uden sukker
60 g bær
1 ½ spsk honning
1 ½ dl smoothie med
jordbær og banan
Lille latte med minimælk

Energi: 1688 kJ = 402 kcal
Protein: 20 g



MELLEMMÅLTID

1 pære, 100 g
2 dadler, 30 g
15 mandler

Energi: 972 kJ = 231 kcal
Protein: 4 g



AFTENSMAD

"Mexikansk kødsauce i
snackpeber"

125 g hakket gris, kalv, okse
eller kylling, 10 % fedt
1 snackpeber, 100 g
1 lille løg
2 tomater
½-1 æble
1 tsk jalapenøs chili
1 fed hvidløg
2 spsk rosiner
¼ tsk stødt kanel
¼ tsk stødt spidskommen
Salt og peber
3 spsk yoghurt naturel

Energi: 2601 kJ = 619 kcal
Protein: 35 g

Find opskriften på
voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

2 skiver knækbrød, 24 g
20 g hård gul ost, 40+
1 stor skive kyllingepålæg, 20 g
¼ peberfrugt, 30 g
1 lille tomat, 40 g
1 gulerod, 100 g
1 æble, 100 g

Energi: 1125 kJ = 268 kcal
Protein: 13 g



FROKOST

"Salat med gris fra
Nordthailand"

75 g hakket grisekød, 6 % fedt
1 fed hvidløg
1 spsk ris
¾ lime
½ spsk sukker
Lidt tørret chili
1 tsk fiskesauce
½ æg
Mynte og koriander
100 g aspargesbroccoli
55 g icebergsalat
½ thaiskalotteløg
20 g agurk
25 g flæskesvær
1 glas minimælk, 2 dl

Energi: 2166 kJ = 516 kcal
Protein: 49 g

Find opskriften på
voresmad.dk

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8552 kJ = 2036 kcal
Fedt: 23 E%
Kulhydrat: 55 E%
Protein: 23 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 Fødevarer-
ministeriets 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.

Især kvinder i den fødedygtige alder har
brug for jern. Nationale kostundersøgelser
viser, at 75 % af de 18-35-årige får for lidt
jern. Jern får vi fortrinsvis fra animalske
produkter som kød, fisk og fjerkræ, men det
findes også i mørke grønne grøntsager som
fx grønkål og spinat.

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%.