

Vidste du at...



**2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB
PÅ CA. 6000 kJ = 1430 kcal**

Vidste du at...



Vægttab eller -vedligeholdelse?

Hvis man ellers er sund og rask og vil **tabe sig**, skal det **samlede indhold af kilojoule/kalorier** i maden **være mindre** end energibehovet.

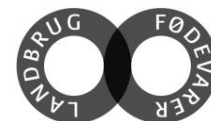
Energibehovet er **forskelligt fra person til person**, da det afhænger af **alder** og **kroppens størrelse**. Derfor har mænd ofte et større energibehov end kvinder. Derudover **øges energibehovet** også i takt med **øget aktivitetsniveau**.

De fleste **voksne mennesker** vil tabe sig i vægt, hvis de spiser **6000 kJ pr. dag**. Vægttabets **hastighed** afhænger af hvor **negativ** energibalancen er. Jo mere negativ energibalancen er, desto **hurtigere** vil man **tabe sig**.

For at reducere vægttabsrelateret muskeltab er det **vigtigt at få protein nok** og af god kvalitet = essentielle aminosyrer.

*En kvinde på 65 kg der har et moderat fysisk aktivitetsniveau, har et dagligt energibehov på ca. 8700 kJ

*En mand på 80 kg der har et moderat fysisk aktivitetsniveau har et dagligt energibehov på ca. 11300 kJ



Vidste du at...



Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

De officielle Kostråd

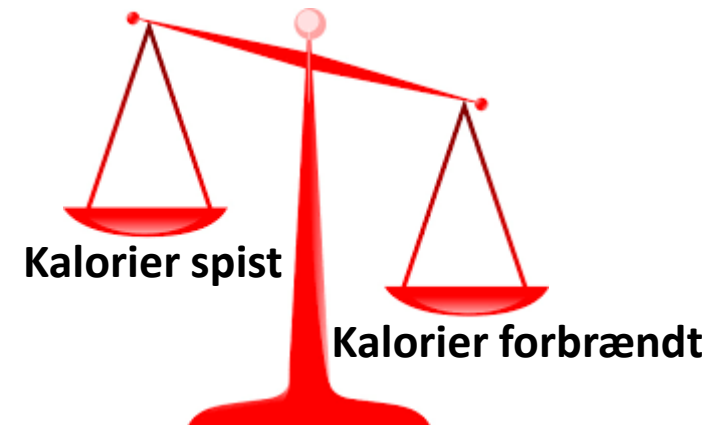
- De officielle Kostråd er de mest velbegrundede råd vi har for en sund livsstil.
- Ved at følge De officielle Kostråd får de fleste dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
- Anbefalingerne tager udgangspunkt i sundhed først, så klima.

Vidste du at...



Når man skal tabe sig, er det vigtig at...

- ...man ikke føler sig sulten i løbet af dagen. Selvom man ønsker at tabe sig, skal kroppen bruge energi til at kunne fungere ordentligt. Sult fremmer lysten til noget der smager sødt og fedt
- ...man får protein nok til at mindske tab af muskelmasse og øge fornemmelse af mæthed (i kombination med kostfibre)
- ...man finder nogle madvaner der passer ind i dagligdagen. Bliver den slankende livsstil for besværlig, giver man nemmere op
- ...man er opmærksom på at energibalancen skal være negativ – dvs. at der skal spises færre kalorier end man forbrænder



Vidste du at...



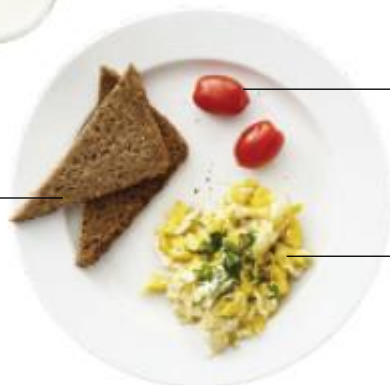
Morgenmad

Dagskostforslag 1

2 dl minimælk bidrager med 7 g protein og 248 mg calcium



50 g rugbrød bidrager med 4,1 g kostfibre



30 g tomater bidrager med 5 g C-vitamin

120 g æg bidrager med 15,1 g protein

1667 kJ = 397 kcal

Dagskostforslag 2



20 g mandler bidrager med 4,1 g protein og 51 mg calcium



3 dl minimælk bidrager med 10,5 g protein og 372 mg calcium

20 g havregryn bidrager med 2,1 g kostfibre

1225 kJ = 292 kcal

Tip: At starte dagen med protein og fuldkorn giver mæthedfølelse over længere tid.




Vidste du at...



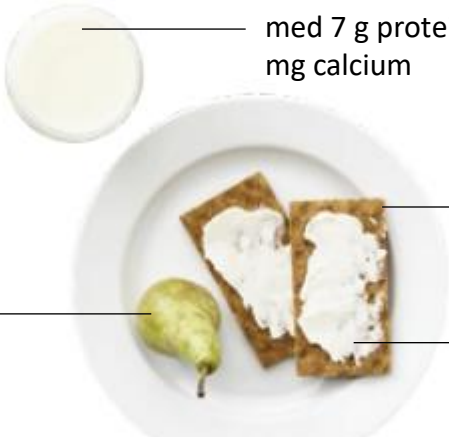
Mellemmåltid

Dagskostforslag 1

- 
- 100 g æble bidrager med 1,1 g kostfibre
 - 100 g appelsin bidrager med 2 g kostfibre og 61 mg C-vitamin
 - 50 g banan bidrager med 0,8 g kostfibre og 176 g kalium
 - 2 dl yoghurt naturel bidrager med 7 g protein

1019 kJ = 243 kcal

Dagskostforslag 2

- 
- 2 dl minimælk bidrager med 7 g protein og 248 mg calcium
 - 100 g pære bidrager med 3,2 g kostfibre
 - 24 g knækbrød bidrager med 3,9 g kostfibre og 2,3 g protein
 - 15 g smøreost 15% bidrager med 2,2 g fedt og 1,4 g protein

1002 kJ = 239 kcal

Tip: Tilstrækkeligt med protein i alle måltider mindsker risikoen for at miste muskelmasse under vægttab. Mellemmåltiderne bør indeholde ca. 10 g protein.

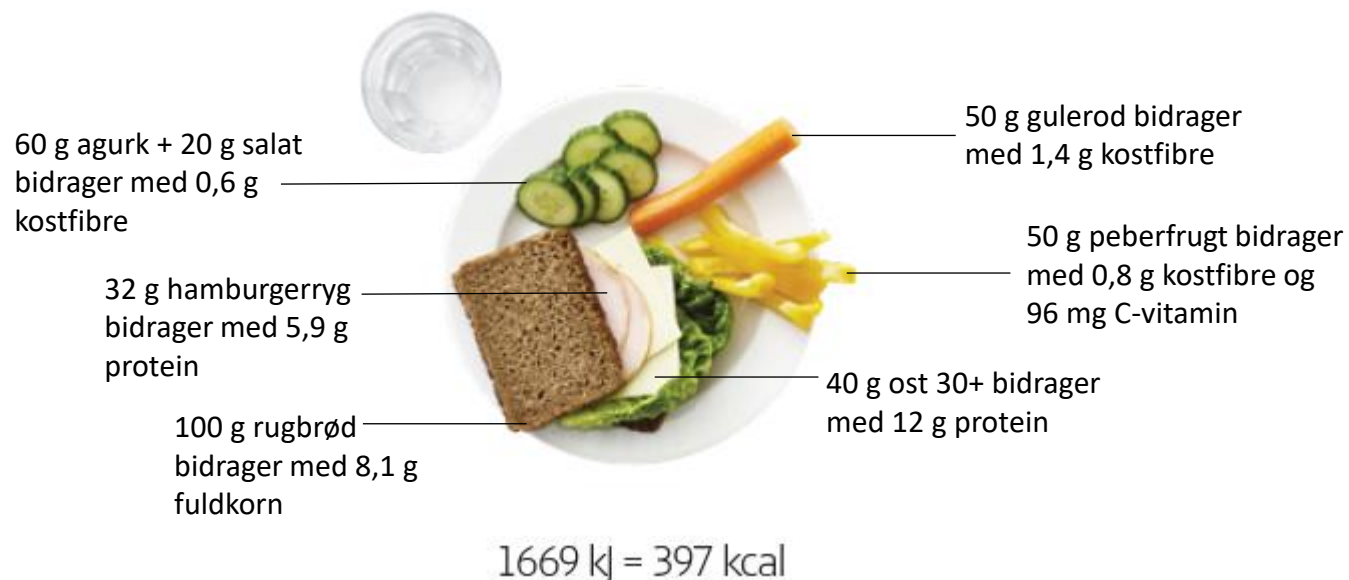


Vidste du at...

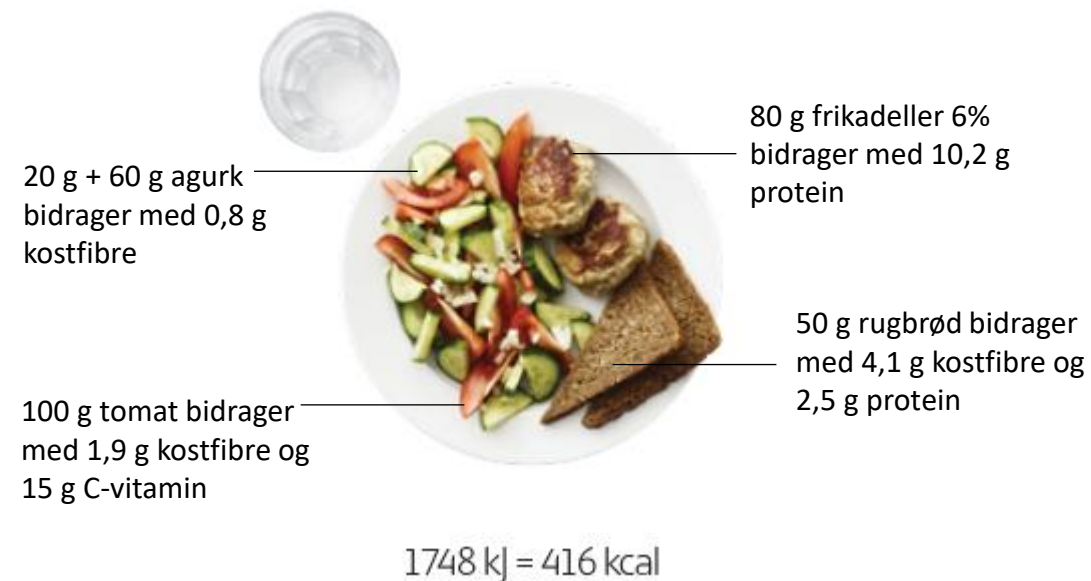


Frokost

Dagskostforslag 1



Dagskostforslag 2



Tip: Rugbrød og andre fuldkornsprodukter, samt grøntsager, er gode ved alle måltider. Drik 1-1½ liter vand i løbet af dagen.



Vidste du at...



Mellemmåltid

Dagskostforslag 1

Dagskostforslag 2

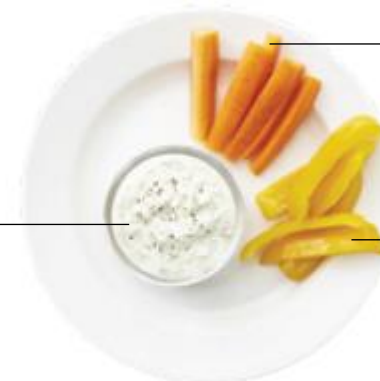
100 g æble bidrager med 2,2 g kostfibre og 8 mg C-vitamin



15 g mandler bidrager med 3,1 g protein og 40 mg magnesium

524 kJ = 125 kcal

100 g skyr bidrager med 11 g protein



50 g gulerødder bidrager med 1,4 g kostfibre

50 g peberfrugt bidrager med 0,6 g protein og 96 mg C-vitamin

450 kJ = 107 kcal

Tip: Hav gerne et sundt mellemmåltid klar, hvis sulten dukker op i løbet af dagen. Er man ikke sulten, så gem måltidet til senere eller spar kalorierne.



Vidste du at...



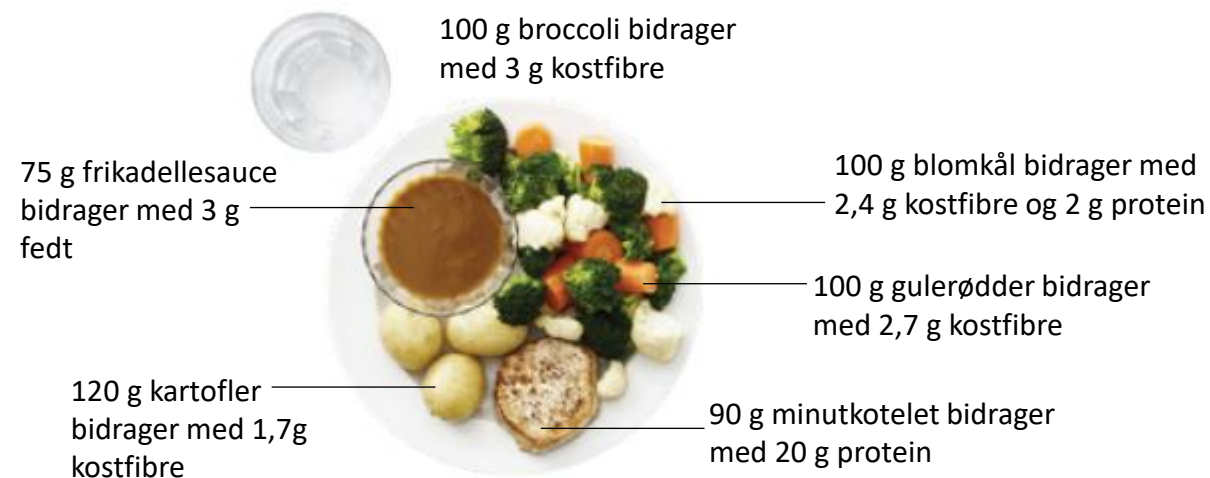
Aftensmad

Dagskostforslag 1



1128 kJ = 269 kcal

Dagskostforslag 2



1548 kJ = 369 kcal

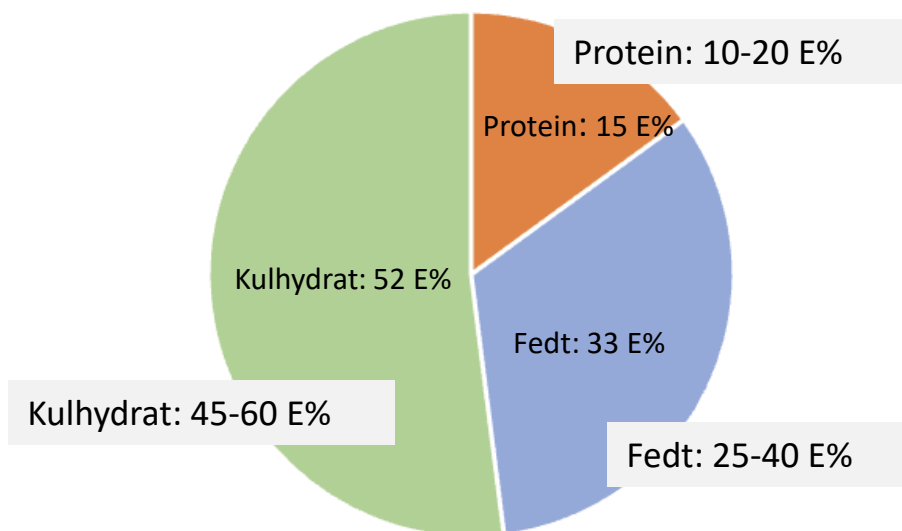
Tip: Nyd maden mens du spiser den. Spis langsomt og undgå at lave andre ting imens (fx tv eller computer). Er opmærksomheden ikke på måltidet, kommer man ofte til at spise mere, end man har behov for. Spis magert og veltilberedt kød, suppler med bælgfrugter og grøntsager.



Vidste du at...

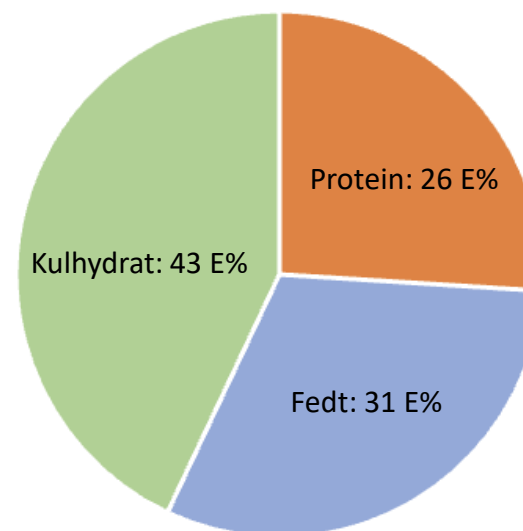


Anbefalet makronæringsstoffordeling

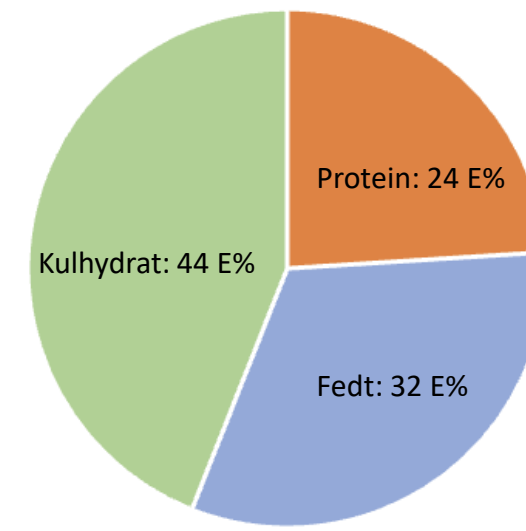


Den anbefalede makronæringsstoffordeling er angivet i energiprocent (E%).
Grå bokse = intervaller.
Diagrammet = middelværdier.

Dagskostforslag 1 - 6007 kJ



Dagskostforslag 2 - 5973 kJ



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...

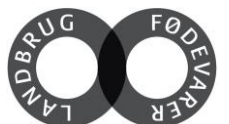


Tips

- Vælg kød med højst 10 g fedt per 100 gram og fjern skindet fra fjerkræ og fedtkanter, inden du spiser det
- Grøntsager indeholder få kalorier. De grove grøntsager som kål og rodfrugter indeholder mange kostfibre, der er med til at mætte. Spis derfor flere grøntsager og vælg efter lyst - gerne lokale grøntsager i sæson

Tilpas måltiderne efter behov – både indhold og tidspunkt

- Er man ikke sulten til et mellemmåltid, så spring det over og gem det til senere – fx efter aftensmad
- Proteiner i måltidet bidrager til øget mæthedsfølelse
- Kostfibre fra fuldkornsprodukter og grøntsager er godt for fordøjelsen og beskytter tarmen

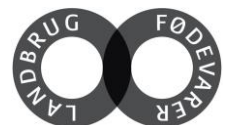


Vidste du at...



Drikkevarer

- Sluk tørsten i vand. Drik 1 – 1 ½ liter dagligt
- Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er passende i en sund og varieret kost
- Ris-, soja-, havre- og mandeldrik kan ikke erstatte komælk, da de har et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler
- Drik kun sukkersødet sodavand, saftevand, øl og vin engang imellem. Disse drikkevarer bidrager med energi (kJ/kcal), giver begrænset mæthedsfølelse og har et lille indhold af vitaminer og mineraler ([Spis mindre af det søde, salte og fede - Alt om kost](#))
- 1 glas juice (100 ml) kan tælle med som 1 af de '6 om dagen'. En større mængde juice tæller som sodavand og saft i kaloriregnskabet



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 aktivitetsniveau 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

Vidste du at...



Vidste du at... væggtab og -vedligehold kan bestilles eller downloades gratis her:

Vidste du at...

2 DAGSKOSTFØRSLAG TIL VÆGTTAB PÅ CA. 6000 KJ - 1400 KCAL

MORGENMAD
Der er vigtigt at starte dagen med protein og fiber. Der gøres en mad med højt protein og fiber. Du kan også vælge at starte dagen med en grøn salat.

MELLEMMÅLTID
Middagen med protein og fiber. Protein er vigtigt for at holde musklerne og andre væv i kroppen. Fiber er vigtigt for at holde tarmene i gang og for at holde blodsukkeret stabilt.

FØRØST
Først er det vigtigt at starte dagen med protein og fiber. Der er vigtigt at starte dagen med protein og fiber. Du kan også vælge at starte dagen med en grøn salat.

MELLEMMÅLTID
Middagen med protein og fiber. Protein er vigtigt for at holde musklerne og andre væv i kroppen. Fiber er vigtigt for at holde tarmene i gang og for at holde blodsukkeret stabilt.

AFTENMAD
Der er vigtigt at starte dagen med protein og fiber. Der er vigtigt at starte dagen med protein og fiber. Du kan også vælge at starte dagen med en grøn salat.

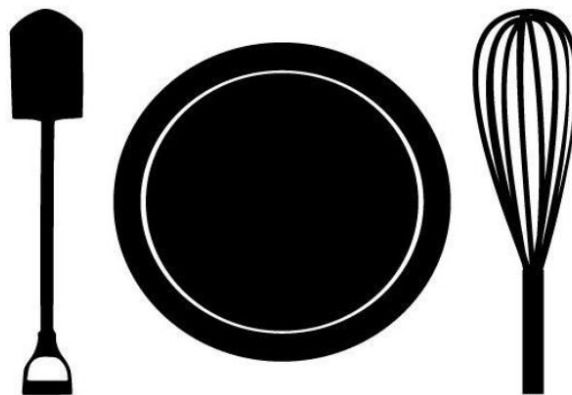
<https://ernaeringsfokus.dk/>



Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

