

VIDSTE DU, AT...



5165 kJ = 1230 kcal



4935 kJ = 1175 kcal

En stor Big Mac™ Menu indeholder knap ligeså mange kalorier som 2 ½ portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs.

For at forbrænde 4935 kJ = 1175 kcal skal du spille badminton i ca. 2 timer og 40 minutter.



7395 kJ = 1760 kcal



8350 kJ = 1990 kcal

Der er flere kalorier i en biograf-menu med 250 g slik, 180 g popcorn og ½ l sodavand end i en hel dagskost bestående af havregryn med minimælk, fyldt pitabrød, frugttallerken og cultura med musliknas og 2 portioner frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing.

For at forbrænde 8350 kJ = 1990 kcal skal du gå i ca. 6 timer.



STEGT FLÆSK

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

Ca. 600 g svinebryst, stegestykke i skiver,
½-1 cm tykke
salt og peber

Sovs

4 dl letmælk
1 spsk hvedemel
10 g smør eller margarine
1 bundt persille

Tilbehør

1 kg kogte kartofler

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.

Dup skiverne tørre med køkkenrulle.
Krydr kødet med salt og peber.

Varm panden op ved god varme.
Brun skiverne ca. 2 minutter på hver side.
Skrud ned til middel varme og vend skiverne
jævnligt, til de er gyldne og sprøde.
Det tager ca. 30 minutter.
Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs

Pisk 1 dl mælk og mel til en jævning
i en tykbundet gryde.
Pisk resten af mælken i.
Bring sovsen i kog under piskning og
lad den småkoge ca. 5 minutter.
Tilsæt fedtstoffet og smag til med salt og
peber. Tilsæt hakket persille.

Tips

Kogestykke og slag kan bruges i stedet for
stegestykke.
Brug evt. færdig mælkesauce ca. 4%.
Tilsæt persille.

MORGENMAD

2 dl havregryn
1 ½ dl minimælk
1 tsk sukker

1325 kJ = 315 kcal

**FROKOST
PITABRØD**

Det skal du bruge
75 g skinke i tern
salat efter eget valg
½ rød peberfrugt
3 cm agurk
½ forårsløg
2 tsk Thousand Island dressing, fedtfri
purløg
1 groft pitabrød, 70 g

Fremgangsmåde

Bland skinken med grøntsager i tern og
strimler.
Bland med dressing, salt og peber og
fyld salaten i et lunet pitabrød delt i to.

1220 kJ = 290 kcal

**MELLEMMÅLTID
FRUGTTALLERKEN**

Ca. 350 g blandet frugt i skiver
1 bæger Cultura mild naturel
med musliknas, 150 g

1480 kJ = 350 kcal

**AFTENSMAD
FRIKADELLER**

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge

14 stk
500 g hakket svinekød, 10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg, ca. 50 g
½- 1 dl hvedemel
1- 1½ dl mælk, fx minimælk
25 g smør eller margarine

Tilbehør

200 g kogte kartofler
50 g salat
50 g Thousand Island
dressing, fedtfri

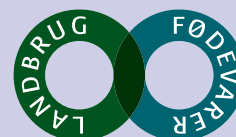
Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg.
Tilsæt melet.
Rør herefter mælken i.
Varm smørret på en pande ved god varme.
Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.
Skrud ned til middel varme.
Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på
hver side, til de er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler, salat og
dressing.

1685 kJ = 400 kcal



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
W www.lf.dk