

Vidste du at...



2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB PÅ CA. 6000 KJ = 1430 KCAL



1667 kj = 397 kcal



1225 kj = 292 kcal

MORGENMAD

Det er vigtigt at starte dagen med proteiner og fuldkorn. Det gør dig mæt i lang tid. Jo mere du bevæger dig jo flere kalorier forbrænder du, derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag.



1019 kj = 243 kcal



1002 kj = 239 kcal

MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindskes, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne.



1669 kj = 397 kcal



1748 kj = 416 kcal

FROKOST

Frokosten skal mætte godt. Anvend rester fra aftensmaden, så har du en nem frokost. Suppler med rugbrød eller andet fuldkornsprodukt og grøntsager. Drik vand flere gange om dagen, 1-1 ½ liter dagligt.



524 kj = 125 kcal



450 kj = 107 kcal

MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar på kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



1128 kj = 269 kcal



1548 kj = 369 kcal

AFTENSMAD

Spis langsomt og nyd maden. Spis evt af en mindre tallerken, end du plejer. Undgå at spise, mens du laver andre ting, fx ser fjernsyn eller arbejder ved computeren. Undersøgelser viser, at man nemt spiser 20% mere, når man ikke koncentrerer sig om at spise.

MORGENMAD

2 æg - som rørag, piskes
1 tsk olie
1 skive fuldkornsrugbrød, 50 g
2 cherrytomater eller 1/2 tomat, 30 g
1 glas minimælk, 2 dl
Pynt med fx purløg

Energi: 1667 kJ = 397 kcal
Protein: 25 g

MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % /1,5 dl
skyr 0,2 %
1 appelsin, 100 g
½ æble, 50 g
½ banan, 50 g

Energi: 1019 kJ = 243 kcal
Protein: 11 g

FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød, 100 g
2 skiver hamburgerryg eller andet
pålæg max 5 % fedt, 32 g
40 g ost, 30+, 16 % fedt
6 cm agurk, 60 g
1 stk gulerod, 50 g
½ peberfrugt, 50 g
Pynt med fx salat

Energi: 1669 kJ = 397 kcal
Protein: 25 g

MELLEMMÅLTID

16 mandler
1 æble, 100 g

Energi: 524 kJ = 125 kcal
Protein: 3 g

AFTENSMAD

"Lynstegt kød med grøntsager"

100 g hakket okse-, grise-
eller kalvekød, 10 %
2 spsk sojasauce
½ - 1 porre, 100 g
½ - 1 peberfrugt, 100 g
¼ - ½ squash, 100 g

Energi: 1128 kJ = 269 kcal
Protein: 27 g

Find opskriften på voresmad.dk

MORGENMAD

3 dl yoghurt, 0,5 % fedt eller
2 dl skyr, 0,2 % fedt
2 spsk havregryn, 20 g
10 mandler

Energi: 1225 kJ = 292 kcal
Protein: 17 g

MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød
15 g smøreost, 15 % fedt
1 pære, 100 g
1 glas minimælk, 2 dl

Energi: 1002 kJ = 239 kcal
Protein: 11 g

FROKOST

2 frikadeller
1-2 tomater, 125 g
½ agurk eller 1 skoleagurk
1 spsk hakket løg eller 1 forårsløg
1 spsk olie
1 skive fuldkornsrugbrød, 50 g
Pynt med fx purløg

Energi: 1748 kJ = 416 kcal
Protein: 14 g

MELLEMMÅLTID

50 g gulerod i stave
50 g peberfrugt i stave
Tzatziki af:
50 g agurk, revet
100 g skyr
½ fed hvidløg
Salt og peber

Energi: 450 kJ = 107 kcal
Protein: 13 g

AFTENSMAD

"Klassisk kotelet med sovs,
kartofler og grønt"

1 kotelet uden fedtkant ca. 2 cm tyk,
eller en bøf af oksekød eller
kyllingebryst, 90 g
1 tsk olie
3 kartofler, 120 g
300 g blomkål, gulerod og broccoli
¾ dl sovs, fx bouillon, sovsjævner
og kulør

Energi: 1548 kJ = 369 kcal
Protein: 29 g

Find opskriften på voresmad.dk

INFO



Vælg brød, knækbrød og pasta med fuld kornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets 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.

Tilpas til dine behov: Find ud af hvad der holder dig mæt i længst tid. Hvis du ikke er sulten om formiddagen, så kan du skubbe mellemmåltidet til efter aftensmad. Er det et øget proteinindtag, der gør, at du ikke føler sult, må du spise mere proteinholdige retter. Eller er det volumen i maven, der stopper din sult, må du fokusere på at spise flere fuldkornsprodukter og grove grøntsager.

TIPS

Vælg generelt kød med højst 10 g fedt per 100 g og fjern skindet fra fjerkræ, inden du spiser det.

Du kan bruge alle mulige grøntsager, så vælg efter lyst og årstid. Der findes også frosne grøntsager som fx kan bruges i sammenkogte retter. Grove grøntsager som fx kål og rodfrugter indeholder mange kostfibre og kan derfor give øget mæthedfølelse.

Hele stykker magert kød er mest mørt og saftigt, når det er rosa indeni. Stegning af rosa minuskotelet: 1 minuskotelet, ca. 2 cm tyk, ca. 90 g, 1 tsk olie. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved god varme. Olien skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg kødet i 2-3 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

ENERGI-PROCENTFORDDELING:

Det anbefales, at man i en sund kost højst får 32-33 % af energien fra fedt. 45-60 % bør komme fra kulhydrat og 10-20 % fra protein. Forskere har dog endnu ikke fundet en øvre grænse for sikkert indtag af protein hos raske personer.

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 6007 kJ = 1430 kcal
Fedt: 32 E%
Kulhydrat: 43 E%
Protein: 26 E%

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 5973 kJ = 1422 kcal
Fedt: 32 E%
Kulhydrat: 44 E%
Protein: 24 E%