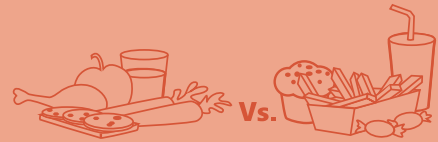


Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE, CA. 8600 kJ = 2050 kcal



1948 kJ = 464 kcal

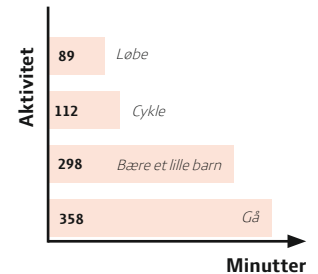


3373 kJ = 803 kcal

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.



1131 kJ = 269 kcal

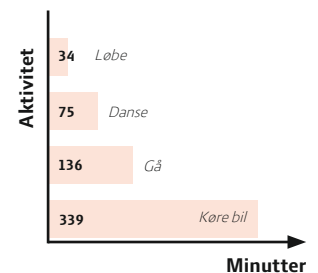


1279 kJ = 305 kcal

MELLEMMÅLTID

En chokolademuffin på 75 g indeholder 1279 kJ.

For at forbrænde 1279 kJ skal du fx danse 5 kvarter.



1944 kJ = 463 kcal

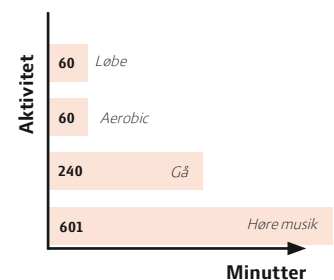


2266 kJ = 540 kcal

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.



976 kJ = 232 kcal

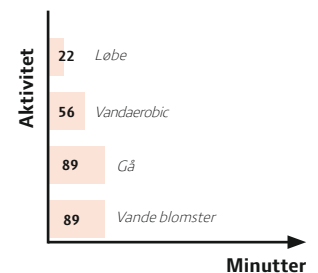


843 kJ = 201 kcal

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.



2619 kJ = 624 kcal

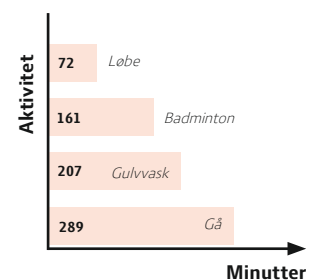


2728 kJ = 650 kcal

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.



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. Tallerkenene afspejler nøjagtig den portion, der er angivet i opskriften på bagsiden af arket. Tallerkenen er 26 cm i diameter.



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: 1948 kJ = 464 kcal
Protein: 18 g



MELLEMMÅLTID

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

Energi: 976 kJ = 232 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: 2619 kJ = 624 kcal
Protein: 33 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: 1131 kJ = 269 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

Energi: 1944 kJ = 436 kcal
Protein: 37 g

Find opskriften på
voresmad.dk

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8618 kJ = 2052 kcal
Fedt: 24 E%
Kulhydrat: 56 E%
Protein: 20 E%

INFO

Mængderne i gram er den mængde,
der kan spises.



Vælg morgenmadsprodukter, brød,
ris eller pasta med fuldkornsmærket.
Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise
mindst 90 gram fuldkorn om dagen.



Det er en god vane at vælge Nøglehullet.
Nøglehullet er et statskontrolleret
ernæringsmærke, som hjælper dig med at
vælge sundere og leve efter De officielle
Kostråd. Når du vælger mad- og drikkevarer
med Nøglehullet, bliver det nemmere at
spare på fedt, sukker og salt og at få flere
fibre og fuldkorn.

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 bælgrugter og mørkegrønne grøntsager
som fx grønkål og spinat.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a.
velvære, opbygning og vedligeholdelse af
knogler, blodkredsløb og hjerneaktivitet.
Søjlediagrammerne på forsiden angiver,
hvor lang tid det tager med forskellige
typer af aktiviteter at forbrænde kalorierne
i råderumsfødevarerne, der er vist på
billederne.

Danmarks Tekniske Universitet anbefaler at
maksimalt 5 % af de daglige kalorier kommer
fra bl.a. slik, chokolade, kage, is, dessert
og snackbarer, sodavand, energidrikke,
alkoholiske drikke samt kunstigt sødende
varianter. Det kaldes for råderumsfødevarer,
da de alle har et lavt indhold af vitaminer,
mineraler og kostfibre. Råderummet er
fastsat sådan, at søde sager ikke tager
pladsen fra den sunde mad.

Både kvinder og mænd bør højst drikke
10 genstande om ugen. Suppler med vand.

ENERGIPROCENTFORDELING:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost får 25-40 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% fra protein. Voksnes indtag af alkohol bør ikke overstige 1 E%, hvilket er lavere end Sundhedsstyrelsens anbefaling.