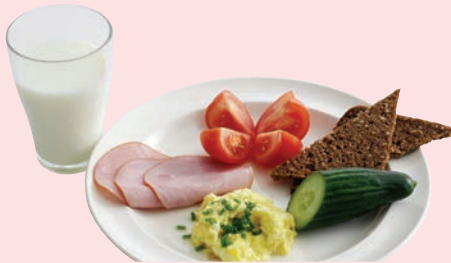


VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1455 kJ = 345 kcal

En Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end et morgenmåltid og et glas mini mælk, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1455 kJ = 345 kcal skal du gøre rent i ca. 70 minutter.



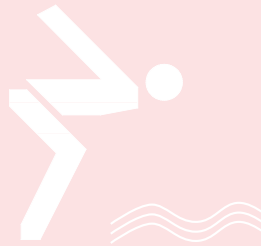
775 kJ = 185 kcal



785 kJ = 185 kcal

To glas rødvin indeholder flere kalorier end en portion frokostsalat med bacon og brød, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 785 kJ = 185 kcal skal du svømme i ca. 25 minutter.



2280 kJ = 545 kcal



2395 kJ = 570 kcal

En chokolademuffin, 135 g indeholder flere kalorier end en portion frikadeller med kartofler, salat og dressing, 36% fedt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2395 kJ = 570 kcal skal du spille volleyball i ca. 1 time og 50 minutter.



470 kJ = 110 kcal



500 kJ = 120 kcal

35 g lakrids indeholder flere kalorier end 1 tomatmad med bacon.

For at forbrænde 500 kJ = 120 kcal skal du gå i ca. 20 minutter.



2440 kJ = 580 kcal



2685 kJ = 640 kcal

Ni Digestives indeholder flere kalorier end en portion wokstrimler med grøntsager og ris, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2685 kJ = 640 kcal skal du løbe i ca. 1 time.



MORGENMAD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
 Røræg af 1 æg, 1 spsk
 minimælk og ½ tsk olie.
 3 skiver skinke, ca. 30 g
 1 tomat
 10 cm agurk
 1 skive rugbrød
 2 dl minimælk

Anret det hele på en tallerken.

FROKOSTSALAT

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
 50 g salat
 50 g rå bacon i skiver
 skåret i strimler og
 ristet på en pande
 35 g groft brød

FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
 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, 36% fedt

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.
 Rør kødet med salt.
 Tilsæt 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.
 Skru 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.

TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
 ½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 25 g
 2 g smør
 3 skiver tomat, ca 30 g.
 1 skive stegt bacon

WOKSTRIMLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
 250 g wokstrimler af skinkeinderlår
 eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm
 salt og peber
 1 tsk olie
 1 rød peberfrugt
 1 gul peberfrugt
 ½ løg
 ½ porre
 1-2 fed hvidløg
 250 g broccoli
 1 dl ostersauce
 2 dl bouillon
 frisk basilikum

140 g ris

Fremgangsmåde

Kog risene.
 Skær peberfrugt, løg og porre i tynde strimler.
 Finhak hvidløg. Pluk broccolien i små
 buketter.
 Varm olien i en wok ved kraftig
 varme. Dup kødet tørt med køkken rulle.
 Krydr med salt og peber.
 Lad olien blive godt varm i wokken.
 Læg kødet på. Lad kødet blive brunt
 inden det vendes.
 Steg kødet på alle sider.
 Tag kødet op på en tallerken og hold det
 varmt.
 Kom peberfrugter og løg på panden
 og steg det et par minutter under omrøring.
 Tilsæt porre, hvidløg, broccoli, bouillon og
 ostersauce.
 Lad det koge et par minutter til grøntsagerne
 er møre.
 Vend wokstrimlerne i saucen og lad det blive
 gennemvarmt.
 Smag til med salt og peber og tilsæt frisk
 basilikum.

Tips

Andre grøntsager kan bruges, blot de skæres i
 tynde strimler eller skiver.

Vent med at salte retten til sidst, da ostersauce
 kan være salt.

