

# VIDSTE DU, AT...

DER ER STOR FORSKEL PÅ, HVAD DU SKAL SPISE, NÅR DU...

## HAR GOD APPETIT

## ER SMÅTSPISENDE

## RÅD TIL SMÅTSPISENDE

Spis lidt men ofte.  
Gerne 6-8 måltider dagligt.



Brug fedtstof i rigelige mængder  
- på brød, i kartoffelmos, grød og  
supper.

Drik sødmælk eller kærnemælk  
med fløde.

Spis meget pålæg.  
Spar på rugbrød.

Brug fløde til frugtgrød, på  
øllebrød eller i kaffen.



Spis kød, sovs og kartofler frem  
for grøntsager.

Vælg dine livretter.  
Spis is og desserter.



Spis kager, nødder, rosiner, chips  
og chokolade.

## HVIS DU HAR GOD APPETIT

### MORGENMAD

havregrød, af 1½ dl gryn  
1 tsk sukker  
½ skive groft franskbrød  
4 g plantemargarine eller smør  
20 g ost 45+, 25% fedt  
1½ dl minimælk  
1680 kJ = 400 kcal

### MELLEMMÅLTID

½ skive groft franskbrød  
2 g plantemargarine eller smør  
1 skive hamburgerryg  
agurk  
1 æble  
595 kJ = 140 kcal

### FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød  
8 g plantemargarine eller smør  
½ kogt æg  
30 g marinerede sild  
1 skive rullepølse  
20 g leverpostej  
pynt med fx tomat, agurk, purløg,  
karse og syltede rødbeder  
1½ dl minimælk  
2345 kJ = 560 kcal

### MELLEMMÅLTID

2 dl jordbægrød  
½ dl minimælk  
1015 kJ = 240 kcal

### AFTENSMAD

2 frikadeller  
1½ dl stuvede ærter og gulerødder  
180 g kartofler  
1895 kJ = 450 kcal

2 dl ymer  
1 tsk sukker  
evt. rugbrødsdrys  
700 kJ = 165 kcal

### MELLEMMÅLTID

2 honningsnitter  
1 banan  
815 kJ = 195 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal

## HVIS DU ER SMÅTSPISENDE

### TIDLIG MORGEN

1½ dl hjemmelavet proteindrik  
870 kJ = 205 kcal

### MORGENMAD

2 dl ymer  
2 tsk sukker  
1 kvart skive franskbrød  
2 g smør  
10 g ost 45+, 25% fedt  
1 tsk marmelade  
1200 kJ = 285 kcal

### MELLEMMÅLTID

1½ dl hjemmelavet proteindrik  
870 kJ = 205 kcal

### FROKOST

3 kvarte skiver rugbrød  
6 g smør  
½ kogt æg  
30 g marinerede sild  
1 skive rullepølse  
pynt med fx tomat, karse, løg og  
syltede rødbeder  
1 dl sødmælk  
1545 kJ = 370 kcal

### MELLEMMÅLTID

1 dl jordbægrød  
¼ dl piskefløde  
850 kJ = 200 kcal

### AFTENSMAD

1 frikadelle  
½ dl stuvede ærter og gulerødder  
1 dl kartoffelmos  
syltede rødbeder  
1650 kJ = 395 kcal

2 dl ymer  
2 tsk sukker  
evt. rugbrødsdrys  
785 kJ = 185 kcal

### MELLEMMÅLTID

1 honningsnitte  
1½ dl hjemmelavet proteindrik  
1165 kJ = 275 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal  
90 g protein.

## OPSKRIFTER

### HJEMMELAVET PROTEINDRIK

3 glas  
2 dl kærnemælk  
1 dl ymer  
¾ dl piskefløde  
1¼ dl quark, 1% fedt  
3 spsk sukker  
3 pasteuriserede æggeblommer

Pisk alle ingredienser sammen. Smag til med fx vanille, citron, blendet frugt eller saft.

### TIPS

Proteindrik kan købes færdig.

### FRIKADELLER

14 stk  
500 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød, 18% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg  
½ -1 dl hvedemel  
1-1½ dl sødmælk  
25 g smør, margarine eller  
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk. Varm fedtstof 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 i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

### TIPS

Køb evt. færdige frikadeller. Gem frikadeller til pålæg.

### KARTOFFELMOS

1 person  
70 g kartofler  
1 pasteuriseret æggeblomme  
10 g smør  
1 spsk piskefløde

Skær skrællede kartofler i mindre stykker og kog til de er møre. Mos dem med en gaffel og bland æggeblomme, smør og piskefløde i. Smag til med salt.

### GODE RÅD

Spis en vitamin-mineraltablet dagligt samt et D-vitamin tilskud.

Drik 1-1½ liter dagligt fx sødmælk, drikke yoghurt, koldskål, vand, kakao med flødeskum, kaffe eller te.

Hav færdigretter i fryseren.

Gå en tur i frisk luft hver dag.

## MELLEMMÅLTIDER TIL SMÅTSPISENDE



100 g flødeis  
frisk frugt  
1 dl cacaoælk



2 salte kiks, ca. 10 g  
10 g smør  
40 g ost 45+, 25% fedt  
1½ dl sødmælk



½ skive franskbrød  
10 g smør  
1 skive rullepølse  
1½ dl sødmælk