

VIDSTE DU, AT...



2250 kJ = 535 kcal



2700 kJ = 645 kcal

En mellem størrelse popcorn, 135 g indeholder flere kalorier end en portion sammenkogt ret, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2700 kJ = 645 kcal skal du løbe i ca. 70 minutter.



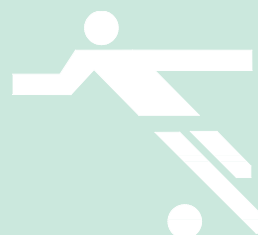
2200 kJ = 525 kcal



2125 kJ = 505 kcal

150 g Matador Mix indeholder næsten den samme mængde kalorier som i en kotelet med pastasalat, som vist på tallerkenen. Forskellen bliver endnu større, hvis fedtkanten skæres af koteletten.

For at forbrænde 2125 kJ = 505 kcal skal du spille fodbold i ca. 70 minutter.



1685 kJ = 400 kcal



1975 kJ = 470 kcal

En stor pommes frites fra McDonalds™ indeholder flere kalorier end en portion frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1975 kJ = 470 kcal skal du svømme i ca. 70 minutter.



1410 kJ = 330 kcal



1420 kJ = 340 kcal

En Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end 3 halve tomatmadder med bacon, som vist.

For at forbrænde 1420 kJ = 340 kcal skal du spille håndbold i ca. 45 minutter.



2370 kJ = 565 kcal



2400 kJ = 570 kcal

En mega cola 1,2 l indeholder flere kalorier end der er i en portion medaljon med grøntsager, ris og karrysauce med kokosmælk, 6-8% fedt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2400 kJ = 570 kcal skal du cykle i ca. 70 minutter.



MEXIKANSK GRYDE

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
200 g hakket svinekød, 10% fedt
1 løg
1 squash, ca. 250 g
2 tsk olie
2 dl hot eller mild tecosauce
1 dl bouillon
1 tsk tørret oregano
salt og peber
lidt persille
140 g ris

Fremgangsmåde

Kog risene.

Skær løget og squashen i tern.

Varm olien i en gryde og svits løg, squash og kød, til kødet har skiftet farve.

Tilsæt tecosauce, bouillon og oregano.

Lad retten koge uden låg ved svag varme i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille.

KOTELETTER MED PASTASALAT

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
2 svinekoteletter a 125 g, 2 cm tykke
salt og peber
10 g smør

Pastasalat

125 g broccoli i buketter
1 gulerod, ca. 100 g
100 g pasta

Dressing

2 tsk olie
1 spsk citronsaft
purløg
salt og peber

Fremgangsmåde

Dup koteletterne tørre med køkkenrulle.

Krydr med salt og peber.

Lad smørret blive gyldent.

Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side.

Skru ned til middel varme og steg dem

færdige, ca. 3 minutter på hver side.

Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter.

Skær stokken af broccolien i tern.

Skræl gulerødderne og skær dem i stave.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen.

De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder.

Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.

Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.

Kom pasta og grøntsager i skålen.

Vend rundt i salaten med to skeer.

Smag til.

Hvis fedtkanten er skåret af koteletten, er energiindholdet 1900 kJ = 450 kcal.

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, margarine eller 1½ spsk olie

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.

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:
1½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 75 g
6 g smør
9 skiver tomat, ca. 90 g.
3 skiver stegt bacon

MEDALJONER MED RIS, GRØNT OG KARRYSAUCE

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
2 medaljoner af svinefilet a 100 g, 2 ½ cm tykke
salt og peber
10 g smør

140 g ris

Stegte grøntsager

200 g squash
1 rød peberfrugt
1 fed hvidløg
1 tsk frisk ingefær
1 tsk olie
salt og peber

Karrysauce

1 tsk olie
1 spsk karry
2 dl kokosmælk, 6-8% fedt
1-2 spsk fiskesauce eller sojasauce
1 spsk sukker

Fremgangsmåde

Kog risene.

Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber.

Lad smørret blive gyldent på

en pande ved god varme.

Brun medaljonerne 1 minut på hver side.

Skru ned til middel varme og steg færdig, ca. 2 minutter på hver side.

Skær squash og peberfugt i strimler.

Hak hvidløg og ingefær fint, og svits det på panden med olie.

Tilsæt derefter peberfrugt og steg i ca.

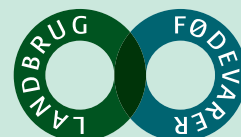
5 minutter. Vend squashene i, og steg videre i ca. 2 minutter.

Smag til med salt og peber.

Svits karry i olien på panden.

Tilsæt kokosmælk og lad det koge igennem.

Smag til med fiskesauce, sukker og evt. salt.



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3

DK 1609 København V

T +45 3339 4000 W www.lf.dk