

VIDSTE DU, AT...

SUNDE DAGSKOSTFORSLAG TIL KVINDER, DER GERNE VIL...

BEVARE NORMALVÆGTEN



2195 kJ = 500 kcal



520 kJ = 125 kcal



2100 kJ = 500 kcal



1455 kJ = 350 kcal



2290 kJ = 545 kcal



490 kJ = 115 kcal

TABE SIG



1470 kJ = 350 kcal



465 kJ = 110 kcal



1630 kJ = 390 kcal



600 kJ = 145 kcal



1790 kJ = 425 kcal



490 kJ = 115 kcal

Det er vigtigt at spise morgenmad med mange kostfibre, så du føler dig mæt i lang tid.

Hvis du vil tabe dig

Vælg magre mælkeprodukter, som skummet- og minimælk.

Spis gerne tre mellemmåltider i løbet af dagen, det tager toppen af sulten.

Hvis du vil tabe dig

Undgå fedtstof på brødet, det giver mange kalorier.

Vælg gerne fuldkornsrugbrød til frokost, det mætter mere end det fine hvide brød.

Hvis du vil tabe dig

Spis gerne flere grøntsager, hvis du ikke er mæt. Kalorieindholdet er lavt, og det fylder godt i maven.

Spis gerne et lille måltid om eftermiddagen.

Når sulten er stillet, lader du dig ikke så nemt friste.

Væn dig til kun at spise en portion. Lad gryderne stå i køkkenet.

Hvis du vil tabe dig

Kød mætter godt og øger forbrændingen. Vælg magert kød.

Undgå at spise mens du ser tv, kører bil eller lignende.

Når du koncentrerer dig om noget andet, registrerer din hjerne slet ikke, at du spiser. Det kan nemt betyde, at du spiser mere end du har brug for.

Billederne viser nøjagtig den portion, du bør spise.

HVIS DU GERNE VIL BEVARE NORMALVÆGTEN

MORGENMAD

2½ dl havregryn
2½ dl minimælk
2 spsk rosiner
10 mandler
2195 kJ = 500 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive fuldkornsrugbrød
2 g plantemargarine
1 banan
520 kJ = 125 kcal

FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød
8 g plantemargarine
½ kogt æg
1 kogt kartoffel, ca. 35 g
25 g gravad laks
2 tsk diildressing
20 g leverpostej
1 gulero
pynt med fx salat, agurk, rødbede, tomat, karse og peberfrugt
2100 kJ = 500 kcal

MELLEMMÅLTID

1 kernebolle, ca. 60 g
5 g plantemargarine
40 g ost 30+, 16% fedt
2 tsk marmelade
1 æble
1455 kJ = 350 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift
180 g kartofler
150 g blomkål, ærter og gulerødder vendt i 1 tsk olie
1 dl skysovs - boullion med sovsejævner og 1 tsk olie
1½ dl minimælk
2290 kJ = 545 kcal

TIPS

Brug evt. en frossen grøntsagsblanding.

MELLEMMÅLTID

1 pære
8 mandler
490 kJ = 115 kcal

Dagkost i alt ca. 9000 kJ - 2200 kcal

HVIS DU DER GERNE VIL TABE DIG

MORGENMAD

1½ dl havregryn
2½ dl skummetmælk
1 tsk rosiner
10 mandler
1470 kJ = 350 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive fuldkornsrugbrød
1 banan
465 kJ = 110 kcal

FROKOST

1½ skive fuldkornsrugbrød
½ kogt æg
1 kogt kartoffel, ca. 35 g
25 g gravad laks
1 tsk diildressing
20 g leverpostej
1 gulero
pynt med fx salat, agurk, rødbede, tomat, karse og peberfrugt
1630 kJ = 390 kcal

Hvis du vælger en mager leverpostej med max 3% fedt, kan du spare 100 kJ - 25 kcal mere.

MELLEMMÅLTID

1 knækbrød, ca. 10 g
20 g ost 30+, 16% fedt
peberfrugt
1 æble
600 kJ = 145 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift
120 g kartofler
150 g blomkål, ærter og gulerødder, evt. som frossen grøntsagsblanding
¾ dl skysovs - boullion med sovsejævner og ½ tsk olie
1½ dl skummetmælk
1790 kJ = 425 kcal

Hvis du laver frikadeller af hakket kød med max 6% fedt, sparer du 80 kJ = 20 kcal.

MELLEMMÅLTID

1 pære
8 mandler
490 kJ = 115 kcal

Dagkost i alt ca. 6500 kJ - 1600 kcal

OPSKRIFTER

FRIKADELLER

14 stk

500 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød, 10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½ -1 dl hvedemel
1-1½ dl skummet- eller minimælk
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk.
Varm olie 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

Erstat evt. de hjemmelavede frikadeller med færdigkøbte frikadeller max 10 g fedt pr. 100 g.

GODE RÅD

Drik væske flere gange om dagen, 1-1½ liter dagligt.
Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen.

Tænk positivt.

Det handler om at ændre vaner, så det kan holde resten af livet.



DU KAN BESTILLE HÆFTET '30 DER SLANKER' OG FINDE FLERE OPSKRIFTER PÅ WWW.DANISHMEAT.DK



danish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V
Tlf.: 3373 2500
www.danishmeat.dk