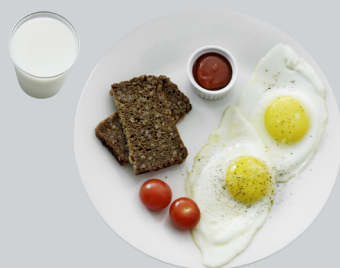


VIDSTE DU, AT... Hvis du vil tabe dig

Ca. 8000 kJ = 1900 kcal dagligt

Ca. 6000 kJ = 1400 kcal dagligt



1725 kJ = 410 kcal



1555 kJ = 370 kcal



1680 kJ = 400 kcal



1100 kJ = 260 kcal



2060 kJ = 490 kcal



1955 kJ = 465 kcal



1640 kJ = 390 kcal



1760 kJ = 420 kcal



675 kJ = 160 kcal



1325 kJ = 315 kcal



550 kJ = 130 kcal



650 kJ = 155 kcal



2120 kJ = 505 kcal



1800 kJ = 430 kcal



1200 kJ = 285 kcal



1530 kJ = 365 kcal



1115 kJ = 265 kcal



1135 kJ = 270 kcal



1005 kJ = 240 kcal



860 kJ = 205 kcal

MORGENMAD

Det er vigtigt at spise morgenmad, der indeholder både protein og fuldkorn. Begge dele mætter godt i længere tid. Fysisk aktivitet giver dig overskud og bedre muskel- og knoglestyrke. Jo mere du bevæger dig, desto flere kalorier forbrænder du. Derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag.

FROKOST

Frokost med groft brød og pålæg samt grøntsager indeholder protein og fuldkorn og mætter derfor godt. Brug rester fra aftensmaden, så har du en nem frokost. Drik vand flere gange om dagen, det indeholder ingen kalorier.

MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så spis et sundt mellemmåltid inden sulten bliver for stor. På den måde kan du bedre modstå søde fristelser. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.

AFTENSMAD

Væn dig til kun at spise én portion. Spis evt. af en mindre tallerken end du plejer. Undgå at spise mens du laver andre ting, fx ser fjernsyn eller arbejder ved computeren. Undersøgelser viser, at man nemt spiser 20% mere, når man ikke koncentrerer sig om at nyde maden.

MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindses, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne. Gerne lidt mere inden sengetid.

FIND OPSKRIFTER OG INSPIRATION PÅ
WWW.VORESMADEK

