

VIDSTE DU, AT...

2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, PÅ CA. 6000 KJ = 1400 KCAL DAGLIGT



1680 kJ = 400 kcal



1100 kJ = 260 kcal

MORGENMAD

Det er vigtigt at starte dagen med proteiner og fuldkorn. Det gør dig mæt i lang tid. Jo mere du bevæger dig, jo flere kalorier forbrænder du. Derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag.



1640 kJ = 390 kcal



1760 kJ = 420 kcal

FROKOST

Frokosten skal mætte godt. Anvend rester fra aftensmaden, så har du en nem frokost. Suppler med rugbrød eller andet fuldkornsprodukt og grøntsager. Drik vand flere gange om dagen, 1-1½ liter dagligt.



550 kJ = 130 kcal



650 kJ = 155 kcal

MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



1200 kJ = 285 kcal



1530 kJ = 365 kcal

AFTENSMAD

Spis langsomt og nyd maden. 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 spise.



1005 kJ = 240 kcal



860 kJ = 205 kcal

MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindskes, 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.

MORGENMAD

2 æg - som rørræg, piskes
 evt. med 1 spsk minimælk
 1 tsk olie
 1 skive fuldkornrugbrød, ca. 50 g
 2 cherrytomater eller ½ tomat, ca. 30 g
 1 glas minimælk, 2 dl
 pynt med fx purløg
 1680 kJ = 400 kcal
 Protein: 25 g

FROKOST

2 skiver fuldkornrugbrød, ca. 100 g
 2 skiver hamburgerryg eller andet
 pålæg max 5 % fedt, ca. 32 g
 40 g ost, 30+, 16 % fedt
 6 cm agurk, ca. 60 g
 1 stk gulerod, ca. 50 g
 ½ peberfrugt, ca. 50 g
 pynt med fx salat
 1640 kJ = 390 kcal
 Protein: 24 g

MELLEMMÅLTID

16 mandler
 1 æble, ca. 100 g
 550 kJ = 130 kcal
 Protein: 4 g

AFTENSMAD

Lynstegt oksekød med grøntsager, se opskrift
 100 g hakket oksekød, svine- og kalvekød eller
 svinekød, ca. 10 % fedt
 2 spsk sojasauce
 ½-1 porre, ca. 100 g
 ¾-1 peberfrugt, ca. 100 g
 ¼-½ squash, ca. 100 g
 1200 kJ = 285 kcal
 Protein: 27 g

MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød
 15 g smørreost, ca. 15 % fedt
 1 pære, ca. 100 g
 1 glas minimælk, 2 dl
 1005 kJ = 240 kcal
 Protein: 11 g

Dagskost i alt ca. 6070 kJ = 1445 kcal

*Hvis du vælger ost 20+, 11 % fedt og smørreost
 6 % fedt, kan du spare ca. 100 kJ = 24 kcal.*

MORGENMAD

3 dl yoghurt, 0,5 % fedt eller 2 dl skyr
 0,2 % fedt
 2 spsk havregryn, ca. 20 g
 10 mandler
 1100 kJ = 260 kcal
 Protein: 21 g

FROKOST

2 frikadeller, se opskrift
 1-2 tomater, ca. 125 g
 ½ agurk eller 1 skoleagurk
 1 spsk hakket løg eller 1 forårsløg
 1 spsk olie
 1 skive fuldkornrugbrød, ca. 50 g
 pynt med fx purløg
 1760 kJ = 420 kcal
 Protein: 20 g

MELLEMMÅLTID

1 stk groft knækbrød
 20 g ost, 30+, 16 % fedt
 ½ peberfrugt, ca. 50 g
 650 kJ = 155 kcal
 Protein: 9 g

AFTENSMAD

1 svinekotelet uden fedtkant ca. 2 cm tyk,
 eller en bnf af oksekød eller kyllinge inderfilet,
 ca. 90 g, stegning se opskrift
 1 tsk olie
 3 kartofler, ca. 120 g
 300 g blomkål, gulerod og broccoli,
 evt. som frossen grøntsagsblanding
 ¾ dl sovs, fx bouillon, sovsejævner og
 kulør. Evt. smagt til med lidt citronsaft
 1530 kJ = 365 kcal
 Protein: 31 g

MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % fedt eller 1,5 dl skyr
 0,2 % fedt
 1 appelsin, ca. 100 g
 ½ æble, ca. 50 g
 ½ banan, ca. 50 g
 100 g frugt kan erstattes af 10 mandler
 eller 1½ spsk havregryn
 860 kJ = 205 kcal
 Protein: 13 g

Dagskost i alt ca. 5900 kJ = 1405 kcal

*Hvis du vælger yoghurt 0,1 % fedt og ost 20+,
 11 % fedt, kan du spare ca. 180 kJ = 45 kcal.*

OPSKRIFTER**Lynstegt oksekød med grøntsager**

100 g hakket oksekød, ca. 10 % fedt
 2 spsk sojasauce
 ½-1 porre, ca. 100 g
 ¾-1 rød peberfrugt, ca. 100 g
 ¼-½ squash, ca. 100 g

Kom kødet på en varm pande ved kraftig varme,
 vend det, til kødet har skilt sig og skiftet farve.
 Tilsæt sojasauce. Tilsæt porre i ringe og steg 1
 minut. Tilsæt peberfrugt i strimler og squash
 skåret igennem på langs og derefter i skiver. Lad
 det stege 3-4 minutter under omrøring. Du kan
 selv vælge om grøntsagerne skal være sprøde
 – kort stegetid eller bløde – længere stegetid.
 Smag til med salt og peber.

TIPS

Du kan vælge hakket kød med en lavere
 fedtprocent, uden det går ud over kvaliteten.
 Du vil derved få færre kJ-kcal.
 Det er ikke nødvendigt at bruge fedtstof på
 panden, kødet afsmelter fedt.
 Du kan bruge alle mulige grøntsager, så vælg
 efter lyst og årstid. Der findes også frosne
 wokblandinger.

Frikadeller, 14 stk

500 g hakket svinekød eller svine- og kalvekød,
 ca. 10 % fedt
 1 tsk salt
 ½ tsk peber
 1 æg
 1 løg, ca. 50 g
 ¾ dl hvedemel eller rugmel
 1 ¼ dl minimælk
 1½ spsk olie

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg, Til-
 sæt mel og mælk. Varm olien 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.

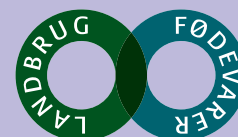
TIPS

Frikadeller kan fryses eller gemmes i køleskabet
 et par dage til senere brug som aftensmad eller
 i madpakken. Hjemmelavede frikadeller kan
 erstattes med færdigkøbte frikadeller
 max 170 kcal pr. 100 g.

Stegning af svinekotelet

1 svinekotelet uden fedtkant,
 ca. 2 cm tyk, ca. 90 g, 1 tsk olie
 Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt
 og peber. Lad olien blive varm på en pande ved
 god varme. Olien skal være så varm, at "det
 siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun
 kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel
 varme og steg kødet i 2-3 minutter på hver side.
 Tag kødet af panden. Kødet er mest mørt og
 saftigt, når det er rosa indeni.

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.
 Vælg brød, knækbrød og pasta med Fuldkornsmærket.



Landbrug & Fødevarer
 Axelborg, Axeltorv 3
 1609 København V
 T +45 3339 4000
 W www.lf.dk