

Vidste du at...



2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB PÅ CA. 8000 KJ = 1900 KCAL



1748 kj = 418 kcal



1846kj = 442 kcal

MORGENMAD

Det er vigtigt at starte dagen med proteiner og fuldkorn. Det gør dig mæt i længere tid. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindses, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Du kan fx spise mad med ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne.



1124 kj = 269 kcal



809 kj = 194 kcal

MELLEMMÅLTID

Jo mere du bevæger dig jo flere kalorier forbrænder du, derfor er det vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag. Sluk tørsten i vand, drik 1 - 1½ liter dagligt. Vand indeholder ingen kalorier.



1944 kj = 465 kcal



2233 kj = 534 kcal

FROKOST

Frokost med fuldkornsbrød og pålæg samt grøntsager indeholder protein og kostfibre og mætter derfor godt. Du kan bruge alle mulige grøntsager, så vælg efter lyst og sæson. Grove grøntsager som fx kål og rodfrugter indeholder mange kostfibre og kan derfor give øget mæthedsfølelse. Frokostretterne vist her er nemme at tage med på arbejde.



967 kj = 231 kcal



802 kj = 192 kcal

MELLEMMÅLTID

Find ud af hvad der holder dig mæt i længst tid. Hvis du ikke er sulten om eftermiddagen, så kan du skubbe mellemmåltidet til efter aftensmaden eller springe det over. Er det et øget proteinindtag eller et stort volumen mad, der gør, at du ikke føler sult, må du fokusere på at spise proteinholdige retter eller flere fuldkornsprodukter og grove grøntsager.



2314 kj = 554 kcal



2277 kj = 545 kcal

AFTENSMAD

En portion aftensmad er nok. Vælg kød med højst 10 g fedt per 100 g og fjern skindet fra fjerkræ, inden du spiser det. Spis langsomt og nyd maden. 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.

Du vil tabe dig i vægt, hvis dit energiindtag (det samlede indhold af kj/kalorier i din mad) er mindre end dit energibehov (den mængde kalorier din krop har brug for at kunne fungere). Energiforbruget er forskelligt fra person til person. Mænd har gennemsnitligt et større energibehov end kvinder, da det er afhængigt af kropsstørrelse, og energibehovet øges, hvis du er fysisk aktiv.



MORGENMAD

1 stort spejlæg stegt i lidt smør
1 spsk tomatketchup, 18 g
1 skive bacon, 20 g (rå vægt)
1 skive ristet rugbrød, 60 g
3 store cherrytomater, 75 g
5 vindruer, 30 g
2 dl minimælk

Energi: 1748 kJ = 418 kcal
Protein: 23 g



FROKOST

2 skiver rugbrød, 85 g
1 stk marineret sild, 60 g
1 tsk creme fraiche 9 %, 5 g
Porre skåret i skiver, 10 g
3 skiver røget grisemørbrad, 20 g
1 blad hovedsalat, 3 g
3 skiver agurk, 20 g
1 tsk mayonnaise, 5 g
1 guleros, 65 g
7 stk kirsebær, 55 g m. sten

Energi: 1944 kJ = 465 kcal
Protein: 18 g



AFTENSMAD

"Kold kalveculotte med perlespeltalat"

110 g kold kalveculotte (rå vægt)
Perlespeltalat af:
60 g perlespelt, rå
25 g bladselleri
Lidt grøn top fra bladselleri
½ æble, 65 g
16 g grubelagret ravost
Lidt finthakket løg, 3 g
1 ½ spsk dressing af:
Æbleeddike, rapsolie, salt og peber

Energi: 2314 kJ = 554 kcal
Protein: 36 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5%
2 spsk havregryn, 10 g
½ æble, 50 g
½ appelsin, 80 g
½ pære, 50 g
1 spsk akaciehonning, 20 g

Energi: 1124 kJ = 269 kcal
Protein: 11 g



MELLEMMÅLTID

"Kinamandens dip"

3 stk tynde, smalle knækræbrød, 85 g
2 tsk friskost naturel, 10 g
3-4 buketter blomkål, 50 g
60 g fennikel
2 blade hjertesalat, 15 g
2 ½ spsk Kinamandens dip af:
Sojasauce, sesamolie, citronsaft, karry, revet ingefær og honning

Energi: 967 kJ = 231 kcal
Protein: 6 g

Find opskriften på voresmad.dk

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8097 kJ = 1937 kcal
Fedt: 33 E%
Kulhydrat: 47 E%
Protein: 20 E%



MORGENMAD

2 dl havregryn, 85 g
2 dl minimælk
1 spsk rosiner, 15 g
1 kop sort kaffe

Energi: 1846 kJ = 442 kcal
Protein: 19 g



FROKOST

"Pizza på tortillabund med grøn salat"

Pizza af:
1 stk fuldkornstortilla, 40 g
Lidt hvidløg, 2 g
3 spsk hakkede løg, 20 g
80 g hakkede, flåede tomater
1 stk kogt kartoffel, 40 g
35 g skinke i strimler
1 kvist rosmarin
60 g mozzarella, 30 +
Grøn salat af:
2 stk salatblad, 15 g
3 stk slikærter, 20 g
2 store cherrytomater, 30 g
3 g ristede pinjekerner
2 spsk dressing af:
Olivenolie, sennep, honning, citronsaft, salt og peber

Energi: 2233 kJ = 534 kcal
Protein: 31 g

Find opskriften på voresmad.dk



AFTENSMAD

"Minutkotelet med chilirub"

40 g pasta (tør vægt)
Minutkotelet af:
1 minutkotelet, 2 cm tyk, 100 g
1 tsk olie, 5 g
¼ stødt chipotle eller chiliflager
½ tsk paprika, gerne røget
¼ tsk stødt spidskommen
Knivspids salt
Mexicansk coleslaw af:
100 g fintsnittet spidskål
½ grøn peberfrugt, 60 g
2 spsk rosiner, 30 g
3 spsk dressing af:
Citronsaft, olie, sukker, salt og peber

Energi: 2277 kJ = 545 kcal
Protein: 31 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

2 skiver groft flute, 20 g
Lidt rucolasalat
15 g fetaost, 40 +
Tomatsalsa af:
2 små tomater, 150 g
1 ½ tsk olivenolie, 8 g
Lidt presset hvidløg
Knivspids salt
Lidt peber

Energi: 809 kJ = 194 kcal
Protein: 6 g



MELLEMMÅLTID

1 pære, 105 g
1 guleros, 65 g
10 mandler, 10 g
1 ½ dl minimælk

Energi: 802 kJ = 192 kcal
Protein: 8 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 7967 kJ = 1906 kcal
Fedt: 32 E%
Kulhydrat: 48 E%
Protein: 20 E%

INFO



Vælg brød, knækræbrød og pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter, når du handler.

Fødevarer, madretter og opskrifter med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller fuldkorn og kostfibre, og derfor gør Nøglehullet det nemmere at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd i hverdagen.

TIP:

Hele stykker magert kød er mest møre og saftige, når de er rosa indeni.

ENERGIPROCENT-FORDELING

Det anbefales, at man i en sund kost højst får 32-33 % af energien fra fedt. 45-60 % bør komme fra kulhydrat og 10-20 % fra protein. Forskere har dog endnu ikke fundet en øvre grænse for sikkert indtag af protein hos raske personer.