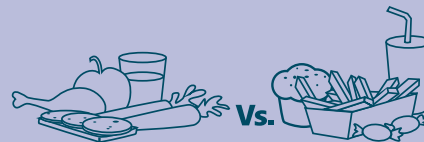


Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND, CA. 11000 kJ = 2620 kcal



2179 kJ = 519 kcal

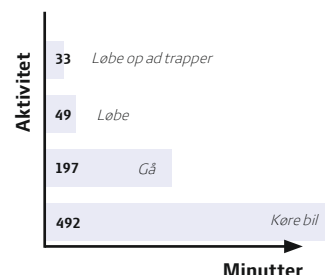


2404 kJ = 572 kcal

MORGENMAD

En berliner på 110 g med 1 glas appelsinjuice på 2 dl og sort kaffe giver mere end 200 kJ mere end scrambled æg med tilbehør. Drikker du mere end 100 ml juice dagligt, tæller den ekstra juice med som en sød drik ligesom sodavand.

For at forbrænde 2404 kJ skal du fx løbe med moderat hastighed i ca. 50 minutter.



1461 kJ = 348 kcal

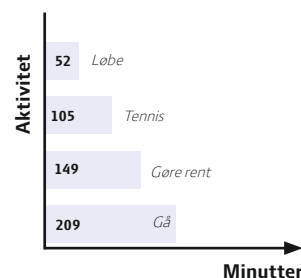


2555 kJ = 608 kcal

MELLEMMÅLTID

Et stykke wienerbrød på 105 g som vist her, indeholder 2555 kJ. For over 1000 kJ mindre kan du spise en skål frugtskyr med mysli og et æble.

For at forbrænde 2555 kJ skal du fx spille tennis i 1 time og 45 minutter.



2791 kJ = 664 kcal

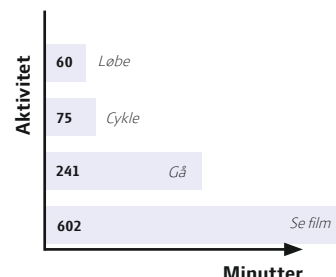


2945 kJ = 701 kcal

FROKOST

En portion saltede chips på 110 g og en pilsner på 33 cl giver dig 2945 kJ.

For at forbrænde 2945 kJ skal du fx se film i ca. 10 timer eller løbe i ca. 1 time.



1149 kJ = 273 kcal

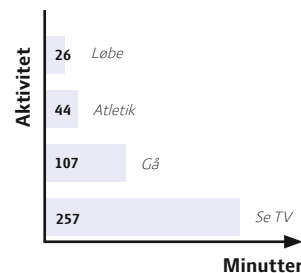


1284 kJ = 306 kcal

MELLEMMÅLTID

To glas rødvin på 2 dl hver indeholder 1284 kJ.

For at forbrænde 1284 kJ skal du fx dyrke atletik med spring i ca. 3 kvarter.



3384 kJ = 806 kcal

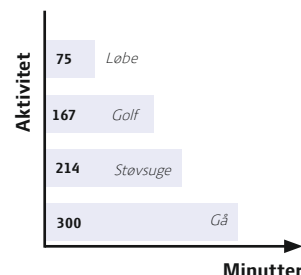


3669 kJ = 874 kcal

AFTENSMAD

En dobbelt burger med 100 g pommes frites og ½ liter sodavand giver 3669 kJ, hvilket er mere energi end i 1½ portion stegt flæsk med persillesovs.

For at forbrænde 3669 kJ skal du fx spille golf i ca. 2 timer og 45 minutter.



Energimængden i dagskosten her passer til mænd med moderat aktivitetsniveau og en referencevægt på 80 kg. De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet i teksten.

Tallerkenene afspejler nøjagtig den portion, der er angivet i opskriften på bagsiden af arket. Tallerkenen er 26 cm i diameter.

MORGENMAD

"Scrambled eggs med peberfrugt"

2 dl minimælk
1 kop sort kaffe
Scrambled eggs af:
2 æg
¼ rød peberfrugt, 25 g
¼ gul peberfrugt, 25 g
1 forårsløg
1 tsk olie
2 skiver rugbrød, 100 g
2 spsk ketchup

Energi: 2179 kJ = 519 kcal
Protein: 26 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

1 skive fuldkornsbrød, 35 g
2-3 skiver ost, 30 g
¼ peberfrugt, 30 g
1 banan, 100 g

Energi: 1149 kJ = 273 kcal
Protein: 13 g



AFTENSMAD

"Stegt flæsk med persillesovs og gulerødder"

225 g stegeflæsk i skiver
300 g kartofler
300 g gulerødder
Persillesauce:
1½ dl letmælk
¼ spsk hvedemel
1 tsk smør

Energi: 3384 kJ = 806 kcal
Protein: 47 g

Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID

3 dl skyr med frugtsmag
20 g mysli uden sukker
1 æble, 120 g

Energi: 1461 kJ = 348 kcal
Protein: 29 g

FROKOST

3 store skiver rugbrød, 135 g
2 skiver roastbeef, 24 g
2 striber remoulade, 10 g
1 spsk ristede løg, 5 g
60 g makrel i tomat
1 stribe mayonnaise, 5 g
1 skive rødløg, 10 g
1 tomat, 60 g
1 stribe mayonnaise, 5 g
2 skiver ristet bacon, 10 g
10 g purløg
1 glas kærnemælk, 2 dl

Energi: 2791 kJ = 664 kcal
Protein: 31 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 10.964 kJ = 2611 kcal
Fedt: 28 E%
Kulhydrat: 50 E%
Protein: 22 E%

INFO

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.



Vælg morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spiser mindst 90 gram fuldkorn om dagen.



Det er en god vane at vælge Nøglehullet. Nøglehullet er et statskontrolleret ernæringsmærke, som hjælper dig med at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.

Sundhed er mange ting. I en ernæringsmæssig sammenhæng er det vel-dokumenteret, at den sundeste kost fås ved at spise forskellige råvarer fra alle fødevarergrupper. Dette ark giver dig et enkelt sundt dagskostforslag ud af mange muligheder.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a. velvære, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjerneaktivitet. Søjlediagrammerne på forsiden angiver, hvor lang tid det tager med forskellige typer af aktiviteter at forbrænde kalorierne i råderumsfødevarerne, der er vist på billederne.

Danmarks Tekniske Universitet anbefaler at maksimalt 5 % af de daglige kalorier kommer fra bl.a. slik, chokolade, kage, is, dessert og snackbarer, sodavand, energidrikke, alkoholiske drikke samt kunstigt sødede varianter. Det kaldes for råderumsfødevarer, da de alle har et lavt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Råderummet er fastsat sådan, at søde sager ikke tager pladsen fra den sunde mad.

Både kvinder og mænd bør højst drikke 10 genstande om ugen. Suppler med vand.

ENERGIPROCENTFORDELING:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost får 25-40 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% fra protein. Voksnes indtag af alkohol bør ikke overstige 1 E%, hvilket er lavere end Sundhedsstyrelsens fastsatte grænse.