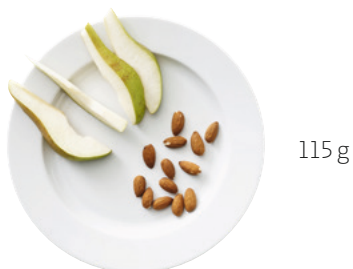
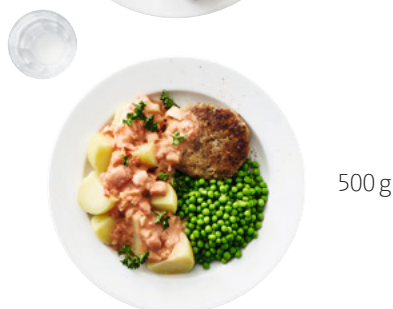
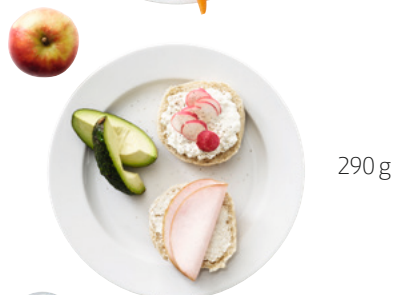


Vidste du at...

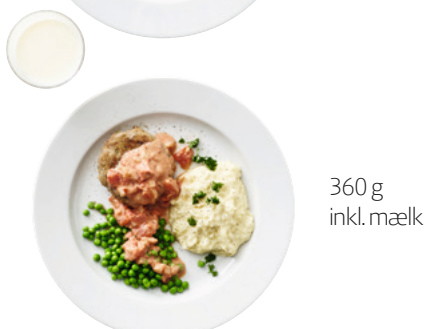
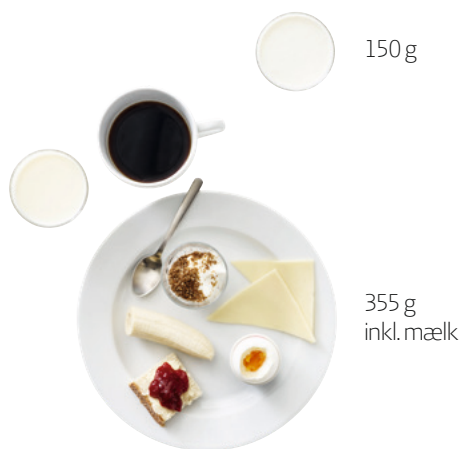


DER ER STOR FORSKEL PÅ AT SPISE 9000 kJ = 2150 kcal, NÅR DU...

...HAR GOD APPETIT



...ER SMÅTSPISENDE



MELLEMMÅLTID

Spis lidt men ofte. Gerne 6-8 måltider dagligt.

MORGENMAD

Gå en tur i frisk luft inden måltidet eller luft ud inden du spiser.

Drik sødmælk, kærnemælk med fløde, juice og proteinrige drikke til måltiderne og som mellemmåltid i stedet for vand.

Vælg dine livretter.

MELLEMMÅLTID

Server drikkevarer helt kolde, gerne med isterninger.

FROKOST

Spis meget pålæg på brød og brug gerne mayonnaise, remoulade, pålægssalater, fed ost, fed fisk og leverpostej.

Spis sammen med andre, hvis det er muligt.

MELLEMMÅLTID

Hvis du lider af kvalme kan det være en god idé med syrlige og friske smagsgivere fx lime, ingefær eller friske krydderurter.

Spis en vitamin-mineraltablet dagligt.

AFTENSMAD

Spis kød, sovs og kartofler frem for grøntsager.

Brug fedtstof i rigelige mængder – i suppe, kartoffelmos og grød samt på brød, pasta og ris.

Hav færdigretter i fryseren, og lav store portioner som kan fryses ned.


MELLEMMÅLTID

Spis gerne dessert, kage, nødder, rosiner, chips, is og chokolade til mellemmåltid.

Brug gerne piskefløde og creme fraiche i madlavningen.


Anbefalingerne til dig, der kun kan spise lidt, er næsten det modsatte af, hvad raske mennesker anbefales at spise. Det er godt med mere fedt i maden end anbefalingerne til den generelle befolkning for at øge energiindholdet i maden. Æg, kød, fisk og ost er med til at øge proteinindholdet i maden, hvilket også er vigtigt. For at få energi og overskud i hverdagen er det nødvendigt at spise en tilstrækkelig mængde mad.

MORGENMAD



1 blødkogt æg
½ sk. groft franskbrød, 20 g
½ tsk smørbart, 80 %, 3 g
1 skive ost 30 +, 15 g
10 g rød peberfrugt
1 ½ dl yoghurt naturel, 0,5 %
1 spsk ymerdrys m. sukker, 11 g
1 banan, 105 g
1 lille glas minimælk, 1 ½ dl
Energi: 1818 kJ = 433 kcal
Protein: 26 g

MELLEMMÅLTID




2 dl jordbærsmoothie af:
½ moden banan, 68 g
⅔ dl yoghurt naturel, 0,5 %
65 g jordbær
Lidt vaniljesukker
Energi: 496 kJ = 118 kcal
Protein: 4 g

"HAR GOD APPETIT" INDEHOLDER:


Energi: 9108 kJ = 2169 kcal
Fedt: 31 E%
Kulhydrat: 50 E%
Protein: 19 E%

FROKOST




4 halve skiver rugbrød, 114 g
2 tsk smørbart, 80 %, 10 g
1 skive roastbeef, 12 g
1 lille stripe remoulade, 5 g
1 tsk ristede løg, 2 g
30 g røget ørred
1 spsk hønsesalat m. bacon, 10 g
5 skiver agurk, 21 g
2 skiver tomat, 25 g
65 g gulerod
1 lille glas minimælk, 1 ½ dl
Energi: 2073 kJ = 493 kcal
Protein: 21 g

MELLEMMÅLTID




1 grovbolle, 60 g
2 spsk hytteost, 20+, 30 g
1 radise, 10 g
½ tsk friskost naturel 25 %, 3 g
1 skive hamburgerryg, 15 g
½ avocado, 73 g
1 æble, 110 g
Energi: 1687 kJ = 420 kcal
Protein: 14 g

AFTENSMAD




"Krydderkrebinetter med kartofler, tomat sauce og ærter"
4 kogte kartofler, 200 g
100 g kogte ærter
Krydderkrebinet af:
125 g hakket kød af gris, 10 % fedt
1 tsk rasp, ca. 4 g
Lidt tørret oregano
Lidt tørret rosmarin
Salt og peber
Gennemsteiges i 1 tsk olie
½ dl tomat sauce af:
1 tsk hakket løg, ca. 5 g
Lidt hakket hvidløg
Lidt Olivenolie
35 g hakkede, flåede tomater
1 lille spsk piskefløde, 9 g
Lidt paprika
Lidt grøntsags-bouillonterning
Energi: 2491 kJ = 593 kcal
Protein: 35 g
Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID




1 pære, 105 g
13 mandler
Energi: 543 kJ = 129 kcal
Protein: 3 g

MELLEMMÅLTID




"Hjemmelavet proteindrik"
1 ½ dl proteindrik af:
⅔ dl ymer, 80 g
½ dl kærnemælk, 53 g
1 spsk piskefløde, 13 g
1 tsk sukker, 4 g
Energi: 583 kJ = 139 kcal
Protein: 7 g
Find opskriften på voresmad.dk

MORGENMAD



1 blødkogt æg
¼ skive lyst franskbrød, 10 g
½ tsk smør, 3 g
1 skive ost 45 +, 20 g
½ tsk marmelade, 3 g
½ dl græsk yoghurt, 10 %, 50 g
1 spsk ymerdrys m. sukker, 8 g
½ banan, 52 g
Et lille glas sødmælk, 1 ½ dl
Energi: 1773 kJ = 442 kcal
Protein: 20 g

MELLEMMÅLTID




1 ¼ dl proteindrik (færdigproduceret)
Energi: 1061 = 254 kcal
Protein: 14 g

"ER SMÅTSPISENDE" INDEHOLDER:


Energi: 9291 kJ = 2212 kcal
Fedt: 52 E%
Kulhydrat: 29 E%
Protein: 19 E%

FROKOST




1 skive fuldkornstoastbrød, 35 g
1 tsk smør, 6 g
2 skiver roastbeef, 24 g
1 stripe remoulade, 5 g
1 tsk ristede løg, 2 g
1 spsk hønsesalat m. bacon, 15 g
1 skive tomat, 15 g
1 tsk friskost naturel 25 %, 5 g
20 g røget ørred
½ glas sødmælk, 1 dl
Energi: 1404 kJ = 334 kcal
Protein: 17 g

MELLEMMÅLTID




"Æblekage med marcipan"
1 spsk creme fraiche, 38 %, 15 g
1 dl hjemmelavet proteindrik af:
½ dl ymer, 53 g
½ dl kærnemælk, 35 g
1 lille spsk piskefløde, 9 g
½ tsk sukker, 3 g
50 g æblekage med marcipan af:
Lidt æg, 5 g
23 g æble
1 tsk sukker, 4 g
1 tsk smør, 4 g
4 g marcipan
Lidt bagepulver
½ spsk hvedemel, 7 g
Lidt appelsinsaft
Drys med mandelflager og groft sukker
Energi: 1152 kJ = 274 kcal
Protein: 7 g
Find opskriften på voresmad.dk

AFTENSMAD



"Krydderkrebinetter med kartoffelmos og flødetomatsauce"
30 g kogte ærter
½ glas sødmælk, 1 dl
Krydderkrebinet af:
100 g hakket kød af gris, 10 % fedt
Lidt tørret oregano
Lidt tørret rosmarin
Salt og peber
Gennemsteiges i 1 tsk olie
80 g kartoffelmos af:
54 g kogt kartoffel
2 tsk smør, 9 g
1 spk piskefløde, 16 g
Salt og peber
1 dl tomat sauce af:
2 tsk hakket løg, 10 g
Lidt hakket hvidløg
Lidt Olivenolie
72 g hakkede, flåede tomater
1 god spsk piskefløde, 18 g
Lidt paprika
Lidt grøntsags-bouillonterning
Energi: 2482 kJ = 591 kcal
Protein: 28 g
Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID



½ g marcipanbrød
½ glas kakaletmælk, 1 dl
Energi: 836 kJ = 199 kcal
Protein: 6 g