

# Vidste du at...



## 2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, CA. 6000 kJ = 1430 kcal



1586 kJ = 378 kcal



1154 kJ = 272 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.



966 kJ = 230 kcal



1043 kJ = 248 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 fx ved at have ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne.



1609 kJ = 383 kcal



1885 kJ = 449 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.



634 kJ = 151 kcal



465 kJ = 111 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 på kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



1072 kJ = 255 kcal



1603 kJ = 382 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 måltidet.

Vægttab er betinget af mange forskellige faktorer, bl.a. det du spiser og drikker har indflydelse på din vægt.

Energibehovet 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. De fleste voksne personer vil tabe sig i vægt ved at spise 6000 kJ pr. dag.



## MORGENMAD

2 æg - som røret, piskes  
1 tsk olie  
1 skive fuldkornsrugbrød, 50 g  
2 cherrytomater eller 1/2 tomat, 30 g  
1 glas minimælk, 2 dl  
Pynt med fx purløg

Energi: 1586 kJ = 378 kcal  
Protein: 24 g



## MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % /1,5 dl  
skyr 0,2 %  
1 appelsin, 100 g  
½ æble, 50 g  
½ banan, 50 g

Energi: 966 kJ = 230 kcal  
Protein: 18 g



## FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød, 100 g  
2 skiver hamburgerryg eller andet  
pålæg max 5 % fedt, 32 g  
40 g ost, 30+, 16 % fedt  
6 cm agurk, 60 g  
1 stk gulerod, 50 g  
½ peberfrugt, 50 g  
Pynt med fx salat

Energi: 1609 kJ = 383 kcal  
Protein: 24 g



## MELLEMMÅLTID

16 mandler  
1 æble, 100 g

Energi: 634 kJ = 151 kcal  
Protein: 4 g



## AFTENSMAD

"Lynstegt kød med grøntsager"

100 g hakket okse-, grise- eller kalvekød, 10 %  
2 spsk sojasauce  
½ - 1 porre, 100 g  
½ - 1 peberfrugt, 100 g  
¼ - ½ squash, 100 g

Energi: 1072 kJ = 255 kcal  
Protein: 25 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



## MORGENMAD

3 dl yoghurt, 0,5 % fedt eller  
2 dl skyr, 0,2 % fedt  
2 spsk havregryn, 20 g  
10 mandler

Energi: 1154 kJ = 272 kcal  
Protein: 27 g



## MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød  
15 g smørest, 15 % fedt  
1 pære, 100 g  
1 glas minimælk, 2 dl

Energi: 1043 kJ = 248 kcal  
Protein: 11 g



## FROKOST

2 frikadeller  
1-2 tomater, 125 g  
½ agurk eller 1 skoleagurk  
1 spsk hakket løg eller 1 forårsløg  
1 spsk olie  
1 skive fuldkornsrugbrød, 50 g  
Pynt med fx purløg

Energi: 1885 kJ = 449 kcal  
Protein: 19 g



## MELLEMMÅLTID

50 g gulerod i stave  
50 g peberfrugt i stave  
Tzatziki af:  
50 g agurk, revet  
100 g skyr  
½ fed hvidløg  
Salt og peber

Energi: 465 kJ = 111 kcal  
Protein: 12 g



## AFTENSMAD

"Klassisk kotelet med sovs, kartofler og grønt"

1 kotelet uden fedtkant ca. 2 cm tyk, eller en bøf af oksekød eller kyllingebryst, 90 g  
1 tsk olie  
3 kartofler, 120 g  
300 g blomkål, gulerod og broccoli  
¾ dl sovs, fx bouillon, sovsjævner og kulør

Energi: 1603 kJ = 382 kcal  
Protein: 25 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)

## INFO



Vælg morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta med fuldkornsmærket. Fødevarestyrelsen anbefaler voksne at spise mindst 90 g 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.

Tilpas til dine behov: Find ud af hvad der holder dig mæt i længst tid. Hvis du ikke er sulten om formiddagen, så kan du skubbe mellemmåltidet til efter aftensmad. Er det et øget proteinindtag, der gør, at du ikke føler sult, må du spise mere proteinholdige retter. Eller er det volumen i maven, der stiller din sult, må du fokusere på at spise flere fuldkornprodukter og grove grøntsager.

### TIPS

Vælg generelt kød med højst 10 g fedt per 100 g, og fjern skindet fra fjerkræ, inden du spiser det.

Du kan bruge alle mulige grøntsager, så vælg efter lyst og årstid. Der findes også frosne grøntsager som fx kan bruges i sammenkogte retter. Grove grøntsager som fx kål og rodfrugter indeholder mange kostfibre og kan derfor give øget mæthedfølelse.

Hele stykker magert kød er mest mørt og saftigt, når det er rosa indeni. Stegning af rosa minulkotelet: 1 minulkotelet, 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. Oliens skal være så varm, at "det syder", 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.

### ENERGIPROCENTFORDELING:

Det anbefales, 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. Forskere har dog endnu ikke fundet en øvre grænse for sikkert indtag af protein hos raske personer.

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 5867 kJ = 1397 kcal  
**Fedt:** 28 E%  
**Kulhydrat:** 47 E%  
**Protein:** 26 E%

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 6150 kJ = 1464 kcal  
**Fedt:** 31 E%  
**Kulhydrat:** 45 E%  
**Protein:** 25 E%