

Vidste du at...



2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, CA. 8000 kJ = 1900 kcal



1772 kJ = 422 kcal



1849 kJ = 440 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.



1139 kJ = 271 kcal



832 kJ = 198 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.



1902 kJ = 453 kcal



2224 kJ = 530 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 mæthedsfornemmelse. Frokostretterne vist her er nemme at tage med på arbejde.



1113 kJ = 265 kcal



784 kJ = 187 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.



2083 kJ = 496 kcal



2575 kJ = 613 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.

Vægttab er betinget af mange forskellige faktorer, bl.a. det du spiser og drikker har indflydelse på din vægt. Energi behovet er forskelligt fra person til person. Mænd har gennemsnitligt et større energi behov end kvinder, da det er afhængigt af kropsstørrelse, og energi behovet øges, hvis du er fysisk aktiv.



MORGENMAD

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

Energi: 1772 kJ = 422 kcal
Protein: 27 g



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: 1139 kJ = 271 kcal
Protein: 11 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 grisemørbrød, 20 g
1 blad hovedsalat, 3 g
3 skiver agurk, 20 g
1 tsk mayonnaise, 5 g
1 gulero, 65 g
7 stk kirsebær, 55 g m. sten

Energi: 1902 kJ = 453 kcal
Protein: 17 g



MELLEMMÅLTID

"Kinamandens dip"

3 stk tynde, smalle knækbød, 40 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: 1113 kJ = 265 kcal
Protein: 7 g

Find opskriften på voersmad.dk



AFTENSMAD

"Kold kalveculotte med perlespeltalat"

110 g kold kalveculotte
Perlespeltalat af:
60 g perlespelt
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: 2083 kJ = 496 kcal
Protein: 32 g

Find opskriften på voersmad.dk

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8008 kJ = 1907 kcal
Fedt: 27 E%
Kulhydrat: 48 E%
Protein: 19 E%



MORGENMAD

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

Energi: 1849 kJ = 440 kcal
Protein: 19 g



MELLEMMÅLTID

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

Energi: 832 kJ = 198 kcal
Protein: 6 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 g +
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: 2189 kJ = 521 kcal
Protein: 31 g

Find opskriften på voersmad.dk



AFTENSMAD

"Minutkotelet med chilirub"

40 g pasta
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: 2576 kJ = 613 kcal
Protein: 31 g

Find opskriften på voersmad.dk

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8229 kJ = 1959 kcal
Fedt: 33 E%
Kulhydrat: 48 E%
Protein: 19 E%

INFO



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

TIP:

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

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. Der er dog endnu ikke etableret en øvre grænse for sikkert indtag af protein hos raske personer.