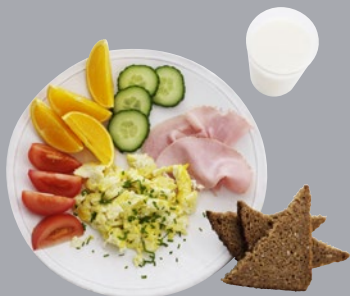


VIDSTE DU, AT...

SÅDAN FÅR DU PROTEIN I MÅLTIDERNE



2170 kJ = 515 kcal, 29 g protein



2305 kJ = 550 kcal, 30,7 g protein



1100 kJ = 260 kcal, 21 g protein



1220 kJ = 290 kcal, 22,1 g protein



1100 kJ = 260 kcal, 21 g protein



2100 kJ = 500 kcal, 28 g protein



1135 kJ = 270 kcal, 22 g protein



1555 kJ = 370 kcal, 21 g protein



2515 kJ = 600 kcal, 38,5 g protein



2510 kJ = 600 kcal, 35,4 g protein

MORGENMAD

Det er vigtigt at spise morgenmad, der indeholder både protein og fuldkorn. Så føler du 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.

MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste af søde og/eller fede sager. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier, og spar kalorierne også her. Alternativt kan du spise et proteinholdigt mellemmåltid om aftenen.

FROKOST

Frokost med groft brød og pålæg samt grøntsager indeholder protein og fuldkorn og mætter derfor godt. Frokosten her er lige til at tage med på arbejde. Drik vand flere gange om dagen, 1-1½ liter dagligt.

MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under væggtab mindskes, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved at spise 4-5 måltider jævnt fordelt over dagen med 20-25 g protein per måltid.

AFTENSMAD

Væn dig til kun at spise én portion. 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 har fokus på maden og nydelsen ved at spise den.

MORGENMAD

75 g rugbrød
2 æg
½ tsk olie
10 g purløg
30 g skinke
60 g tomat
30 g agurk,
175 g appelsin
200 g skummetmælk

MELLEMMÅLTID

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

FROKOST

75 g rugbrød
15 g roastbeef
10 g remulade
10 g peberrod
15 g røget filet
5 g mayonnaise
60 g tomat
45 g tun i vand
75 g gulerod
30 g agurk
10 g salat
15 g citronsaft
5 g pinjekerner
200 g skummetmælk

MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød
40 g ost, 30+, 16 % fedt
1 glas minimælk, 2 dl
5 cm agurk, ca. 50 g

AFTENSMAD

125 g svinefilet
250 g kartofler
40 g pære
25 g romainesalat
10 g tørret tranebær
100 g broccoli
5 g citronsaft
16 g olie

MORGENMAD

30 g havregryn
200 g skummetmælk
25 g mandler
60 g kiwi
25 g rugbrød
30 g ost (17 % fedt)
15 g skinke
25 g peberfrugt
30 g agurk

MELLEMMÅLTID

75 g skinke i tern
salat efter eget valg
1/3 rød peberfrugt
3 cm agurk
1/3 forårsløg
2 tsk fedtfri dressing
purløg
1 groft pitabrød, 70 g

FROKOST

40 g rått kyllingebryst
25 g salat
50 g peberfrugt
50 g broccoli
60 g tomat
25 g tørrede linser
5 g olie
15 g citronsaft
50 g bolle
20 g laks
5 g mayonnaise
25 g gulerod
200 g skummetmælk

MELLEMMÅLTID

2½ dl havregryn, ca. 75 g
2½ dl minimælk

AFTENSMAD

125 g oksekød 9 % fedt
250 g kartofler
50 g skummetmælk
5 g smør
25 g salat
100 g gulerod
50 g appelsin
5 g sesamfrø
10 g citronsaft
10 g persille
1 g olie

PROTEIN ER KROPPENS BYGGESTEN

For at klare hverdagens gøremål og bevare et godt helbred er det vigtigt at sætte fokus på at bevare eller ligefrem forbedre din fysiske funktion. I den forbindelse spiller muskelmassen en central rolle, da der er en tæt sammenhæng mellem muskelmasse og muskelstyrke. Ligeledes er der en sammenhæng mellem bevarelse af muskelmasse og helbred og livslængde.

Balance mellem nedbrydning og opbygning

Døgnet rundt nedbrydes og opbygges muskelproteiner, og det er balancen mellem disse processer, der er afgørende for, om du bevarer, opbygger eller nedbryder muskelmasse. Muskelvækst kræver, at nettobalancen mellem opbygning og nedbrydning er positiv over en længere periode.

Træning og muskler

Ved styrkebetonet træning, hvor musklerne udtrættes, er den rette kost afgørende. Træningen stimulerer kroppen til at indbygge proteiner i musklerne for at blive stærkere – og indtag af tilstrækkelig med energi og byggesten i din mad i form af proteiner til alle hovedmåltiderne vil fremme denne opbygning af muskelproteiner.

Protein i måltiderne

Ved at spise ca. 25 g protein via et måltid indeholdende fx en kotelet uden fedtkant, bøf af tykstegsfilet eller kyllingefilet maximeres opbygningen af muskelprotein. Undersøgelser har vist en større opbygning af muskelprotein, hvis du spiser ca. 20 g protein per måltid 4 gange i løbet af en dag sammenlignet med indtag af en lille mængde protein på 10 g per måltid 8 gange om dagen eller en større mængde protein på 40 g per måltid kun 2 gange om dagen. Derfor anbefales det at spise 4-5 måltider i løbet af en dag med ca. 25 g protein per måltid, idet maden kan hjælpe til at bevare muskelmassen. Ønskes større muskelmasse, skal der være både træning og mad med den rette mængde energi og protein fordelt over dagen.

Protein i andre væv

Proteiner i maden er ikke kun vigtige for opbygning af muskelproteiner, men også for opbygning af andre væv i fx de indre organer, hud, hår, negle og knogler mm. samt for funktioner i forbindelse med fx hormoner og optimal immunkompetence.

Mere om protein

Ønsker du at vide mere om, hvilke fødevarer der indeholder protein, kan du finde information på www.ernæringsfokus.dk, se bl.a. "Indhold af protein i forskellige fødevarer", "Protein – anbefalinger og indtag" og "Vidste du, at... 28 g protein på hver tallerken".

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.
Vælg brød, knækbrød og pasta med Fuldkornsmærket.



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
W www.lf.dk

DU KAN FINDE OPSKRIFTER OG INFORMATION på www.voresmad.dk
og ERNÆRINGSFAGLIG VIDEN på www.ernæringsfokus.dk

Kilde: www.frida.fooddata.dk