

VIDSTE DU, AT...



400 kJ - 95 kcal



110 kcal

3 stykker mørk chokolade, 22 g, indeholder flere kalorier end et stort glas mælk, 2 ½ dl, som vist på billedet.

For at forbrænde 460 kJ = 110 kcal skal du gøre rent i ca. 15 minutter.



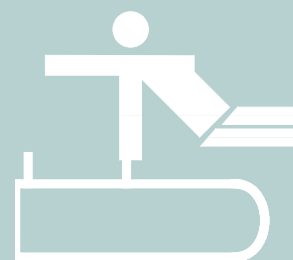
825 kJ -195 kcal



230 kcal

2 kanelgfler, 66 g, indeholder flere kalorier end en skive rugbrød med 40 g ost 30+, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 965 kJ = 230 kcal skal du dyrke gymnastik i ca. 30 minutter.



455 kJ -110 kcal



165 kcal

Et glas Bailey's, ½ dl, indeholder flere kalorier end en kaffe latte, 2 ½ dl, med minimælk, som vist på billedet.

For at forbrænde 693 kJ = 165 kcal skal du dyrke yoga i ca. 35 minutter.



840 kJ -200 kcal



275 kcal

1 chokolade muffin, 75 g, indeholder flere kalorier end en portion yoghurt 0,5% jordbær/hindbær med friske blåbær på, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1155 kJ = 275 kcal skal du svømme i ca. 30 minutter.



950 kJ -225 kcal



275 kcal

4 digestive kiks, 50 g, indeholder flere kalorier end en portion med hytteost, rugbrød og grøntsager, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1155 kJ = 275 kcal skal du dyrke zumba i ca. 25 minutter.



1 GLAS MINIMÆLK

250 ml minimælk

Energifordeling og indhold pr. person:

Protein 37 E%

Kulhydrat 51 E%

Fedt 12 E%

Energi 400 kJ - 95 kcal

OST PÅ RUGBRØD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge:

4 skiver ost 30+, 40 g

1 skive rugbrød, 50 g

Pynt: 2 radiser

Energifordeling og indhold pr. person:

Protein 29 E%

Kulhydrat 38 E%

Fedt 33 E%

Energi 825 kJ - 195 kcal

KAFFE LATTE

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge:

1 kop espresso kaffe

eller

1 tsk instant pulver kaffe, 4 g

2½ dl minimælk

Sådan skal du gøre:

Varm mælken.

Pisk den med en mælkepisker til et fyldigt blødt skum.

Hæld kaffe i glasset og hæld mælken over.

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 36 E%

Kulhydrat 53 E%

Fedt 11 E%

Energi 455 kJ - 110 kcal

**FRUGTYOGHURT MED
BLÅBÆR**

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge:

2½ dl frugtyoghurt, f.eks jordbær

50 g friske blåbær

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 26 E%

Kulhydrat 67 E%

Fedt 7 E%

Energi 840 kJ - 200 kcal

HYTTEOSTTALLERKEN

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge:

1½ dl hytteost, 1,5 %

1 lille gulerod, 65 g

3 radiser, 20 g

20 g sukkerærter

20 g rød peberfrugt

1 skive rugbrød, 45 g

Fremgangsmåde:

Skræl guleroden og skær den i stave.

Vask radiser og sukkerærter.

Rens peberfrugten fri for kerner og skær den i ringe.

*Server som på billedet.***TIP:** Rist evt. rugbrødet

Energifordeling og -indhold pr. person:

Protein 33 E%

Kulhydrat 53 E%

Fedt 14 E%

Energi 950 kJ - 225 kcal