

Tallerkenmodellerne nedenfor kan du bruge som visuelle guides til, hvordan du kan sammensætte henholdsvis din frokost og din aftensmad, så der er en god balance mellem næringsstofferne.



Dagkostforslag med henblik på gode spisevaner

Ca. 8800 KJ (2100 kcal) + råderum

Morgenmad: 3 dl. surmælksprodukt (0,5 %)
1½ dl. müsli med mandler, nødder og tørret frugt

Formiddag: 2 skiver knækbrød
1 skive ost

Frokost: 4/2 skiver rugbrød uden smør
2 hold pålæg fra hver af nedenstående grupper:
1 skive kødpålæg, 1 skive torskerogn, 2 spsk. hytteost/tun, 3 spsk. rejer
½ æg/fiskefrikadelle, 1 spsk. leverpostej, 1½ spsk. smøreost/makrel i tomat/1 stk. firkantet figenpålæg/1 skive ost 45+/1½ spsk. mayonnaisesalat, 2 stykker sild, ½ frikadelle/banan/avocado
Grønt, f.eks. en tomat

Eftermiddag: 2/2 grovboller
1 skive ost
1 stykke frugt

Aften: 4 kartofler i æggestørrelse/2½ dl. kogeris, pasta, couscous eller bulgur/100 g brød
1 portion kød, fisk eller fjerkræ, ca. 125 g / 2 æg / 60 g rå bønner/linser
Fedtstof til tilberedning
1 dl sovs/2 spsk. dressing / ½ avocado /12-15 mandler/nødder / 8-10 fetatern / 1 spsk. grøn pesto/olie-eddike dressing / 3 spsk. græsk yoghurt 10 % / ½ dl kokosmælk
Kogte grøntsager/blandet salat (2/5 af tallerken)
1 glas mælk

Sen aften: Surmælksprodukt (0,5 %), 3 dl
Havregryn, 1 dl
1 stykke frugt

Der kan frit spises "gnavegrønt" hele dagen fx gulerod, peberfrugt og blomkål. Drik minimum 1½ liter væske dagligt og spis evt. 1 vitaminpille.

Råderum: 3-4 gange i ugen fx efter træning er der plads til, at du spiser et måltid svarende til eftermiddags- eller sen aften. Det kan være:

- 1 stor banan, 2 dl juice og 15-20 mandler/nødder
- 1 müeslibar ca. 50 og 1 stk. frugt
- 2 glas vin / 2 øl
- 1 portion dessert

Ombytning af hele måltider

Morgen: 3/2 grovboller
1 skive ost / smør på brødet
1-2 tsk. syltetøj/honning

Frokost: Flutes ca. 15-20 cm smurt med mayonnaise, smør eller pesto
Kød, fisk eller fjerkræ, ca. 60 g / 1 æg
Grønt
eller
1 stor portion blandet salat
Kød, fisk eller fjerkræ, ca. 60 g / 1 æg
2 spsk. cremefraiche 18 % / ½ avocado / 12-15 mandler/nødder / 8 fetatern / 1 spsk. grøn pesto
1¼ dl pasta/ris/couscous/bulgur / 2 kartofler i æggestørrelse / 50 g flutes
1 stykke frugt

Eftermiddag = Sen aften

Vælg mellem:

2 dl koldskål med æg og tykmælk + 8-10 kammerjunkere
1 vaffel med 2 kugler mælke-/flødeis + 1 spsk. syltetøj
1 Magnum classic + 1 stykke frugt
1 hindbærsnitte / 1 basse / skærekage, ca. 70 g
80-90 g vingummi og/eller lakrids
Ca. 60 g chokolade
3-4 kiks (Digestivetypen) + 1 stykke frugt

Aftensmad: + 2 dl. Letmælk

Rugbrød: 5/2 skiver rugbrød uden smør
Vælg 3 hold pålæg fra gruppe 1. Samt 2 hold pålæg fra gruppe 2
Gruppe 1: 1 skive kødpålæg, 1 skive torskerogn, 2 spsk. hytteost/tun, 3 spsk. rejer
Gruppe 2: ½ æg/fiskefrikadelle, 1 spsk. leverpostej, 1½ spsk. smøreost/makrel i tomat/ mayonnaisesalat 1 stk. firkantet figenpålæg/1 skive ost 45+/2 stykker sild, ½ frikadelle /banan /avocado
Grønt, f.eks. en tomat
Letmælk, 2½ dl / ½ skive rugbrød med pålæg fra gruppe 1 eller gruppe 2

Risengrød: 4 dl kogt på letmælk, 4 tsk.. kanelsukker
Vælg mellem 3 tsk. smør og 3 dl sød saft

Tærte med kødfyld: ¼ stykke tærte + 1 portion salat (uden dressing)

Pizza: ½ pizzeria pizza eller 300 g hjemmelavet pizza + 1 portion salat

Kødlasagne: 300 g + salat

Sushi: 14 stk. blandede Maki og Nigiri

Ombytning af de enkelte fødeemner

3 dl surmælksprodukt (0,5 %) eller:

- 1¾ dl letmælksyoghurt med frugt
- 2½ dl letmælk
- 3 dl minimælk
- 1¾ dl surmælksprodukt (3,5 %)
- 2½ dl surmælksprodukt (1,5%)
- 2½ dl Cheasy med bær (0,1 %)
- 2 dl SKYR Cheasy

1½ dl müsli eller:

- 1½ - 2 dl havregryn / ruggryn
- 4 – 5 dl cornflakes
- 2½ dl Fibersund/Fiberkost
- 1 dl ymerdrys med sukker

2/2 grovboller eller:

- 2-3 stykker almindeligt knækbrød
- 3/2 skiver rugbrød
- 1/1 skive tykt skåret franskbrød

1 stykke frugt eller:

- Pære / æble / appelsin / ½ stor banan
- 2 spsk. rosiner
- 2 dl. juice / sød saft
- 2 store gulerødder

1 skive ost eller:

- 2-3 stykker pålægschokolade
- Almindeligt lag smør + 1 tsk. syltetøj / honning
- 1-2 spsk. smøreost
- 4 spsk. hytteost
- 1 skive spegepølse eller rullepølse /1 spsk. leverpostej
- 2-3 skiver alm. magert kødpålæg

