

## Vejledningsmateriale om dagens måltider

### Dagens måltider

Der er ikke vundet noget ved at springe måltider over, tværtimod er der en vis idé i at få mindst 4 – 6 måltider om dagen. Det største og mest solide måltid ligger i Danmark traditionelt om aftenen, men det burde ligge tidligere på dagen, da stofskiftet fungerer bedst, mens kroppen er i bevægelse.

I en typisk slankekur på 5000 kJ (kilojoule) / 1200 kcal (kalorier) for en **kvinde** ser fordelingen af dagens måltider fx sådan ud:

Morgenmad	1250 kJ / 300 kcal
Frokost	1500 kJ / 360 kcal
Mellemmåltider	750 kJ / 180 kcal
Aftensmad	1500 kJ / 360 kcal

I en typisk slankekur på 8000 kJ (kilojoule) / 1900 kcal (kalorier) for en **mand** ser fordelingen af dagens måltider fx sådan ud:

Morgenmad	2000 kJ / 480 kcal
Frokost	2400 kJ / 570 kcal
Mellemmåltider	1200 kJ / 280 kcal
Aftensmad	2400 kJ / 570 kcal

Fordelingen kan selvfølgelig være anderledes, hvis man synes bedre om det.

### Morgenmad – generelt

Er du kvinde må dit morgenmåltid indeholde ca. 1250 kJ / 300 kcal og mellem 5 - 10 gram fedt (gerne mindre).

Er du mand må dit morgenmåltid indeholde ca. 2000 kJ / 480 kcal og mellem 5 - 10 gram fedt

Der er vigtigt at du spiser morgenmad, da morgenmaden er med til at sætte gang i din forbrænding, og samtidig give dig energi til dagens gøremål.

Du kan sammensætte din morgenmad lige som du ønsker det, så længe du holder dig inden for det nævnte forbrug af kJ/kcal + fedt.

Her er nogle forslag til madvarer som er gode at inkludere i morgenmaden:

Rugbrød  
Knækbrød  
Havregryn  
Skummetmælk  
Magre surmælksprodukter fx yoghurt  
Ymerdrys eller müsli (se varedeklarationen)  
Kødpålæg fx kogt kyllingebryst, hamburgerryg  
Mager ost  
Frukt fx banan, æble, pære, melon osv  
Grønsager fx peberfrugt, tomat, gulerod

Med disse produkter kan du sammensætte et godt morgenmåltid med lavt fedtindhold, men som mætter rigtig godt.

Sørg for at du gør morgenmaden lækker, ved fx at pynte din ostemad med ringe af peberfrugt.

Februar 2008

Hvis du er et vanemenneske eller hvis du synes det er besværligt at skulle "finde på" mange forskellige morgenmåltider, så sammensæt **ét** måltid, som du godt kan lide og hold dig til det.

Hvis du får sammensat nogle gode morgenmåltider, så skriv dem ned og hæng dem op på opslagstavlen med beregninger på kJ/kcal + fedt og du får variation i måltidet.

**Frokost - generelt**

Er du kvinde må din frokost indeholde ca. 1500 kJ / 360 kcal og mellem 5 – 10 gram fedt (gerne mindre)

Er du mand må din frokost indeholde ca. 2400 kJ/ 570 kcal og mellem 5 – 10 gram fedt

Du kan sammensætte din frokost lige som du ønsker det, så længe du holder dig inden for det nævnte forbrug af kJ/ kcal + fedt.

Her er nogle forslag til madvarer som er gode at inkludere i frokosten:

Rugbrød

Knækbrød

Pitabrød

Frugt

Grønsager

Kødpålæg (alle typer af magert pålæg)

Tun i vand

Fiskepålæg

Hårdkogte æg

Blandede grove salater

Med disse produkter kan du sammensætte en god frokost, med lavt fedtindhold, men som mætter rigtig godt. Sørg for at du gør din frokost lækker, ved fx at pynte dine madder med krydderurter, som fx karse, dild, purløg osv.

Hvis du er et vanemenneske, eller hvis du synes det er besværligt at skulle "finde på" mange forskellige frokostmåltider, så sammensæt **ét** måltid som du godt kan lide og hold dig til det.

Det kunne fx være en frokost der består af 3 halve stykker rugbrød. Det ene med skiver af hårdkogt æg, tomat og purløg, det andet med kødpålæg og peberfrugt, det tredje med hellefisk og rigeligt med agurk og dild.

Hvis du får sammensat nogle gode frokostmåltider, så skriv dem ned og hæng dem op på opslagstavlen med beregninger på kJ/kcal + fedt. Varier frokosten alt efter årstid og lyst.

**Aftensmad – generelt**

Er du kvinde må din aftensmad indeholde ca. 1500 kJ/ 360 kcal og mellem 10 – 15 gram fedt (gerne mindre).

Er du mand må din aftensmad indeholde ca. 1500 kJ/ 570 kcal og mellem 10 – 15 gram fedt.

Du kan sammensætte din aftensmad lige som du ønsker det, så længe du holder dig inden for det nævnte forbrug af kJ/ kcal + fedt.

Her er nogle forslag til råvarer som er gode at inkludere i aftensmaden:

Kartofler

Grønsager

Pasta

Februar 2008

Ris  
Kylling  
Kalkun  
Magre typer kød af svin, kalv, lam og okse  
Hakket kød 3 – 6 %  
Fisk fx torskefisk, fladfisk, makrel, sild, hornfisk

Aftensmaden er den største udfordring, når man er på slankekur. Her skal tilberedes varm mad, hvor mange råvarer indgår, derfor stilles der lidt større krav til kreativiteten, når der skal laves sunde fedtfattige ”middagsretter”. Start simpelt med fx pasta, kylling og kogte grønsager med en tomatsovs og arbejd dig så frem herfra.

Der er utallige af gode retter, som har et lavt kalorie- og fedtindhold. Maden behøver ikke at være kedelig, men du skal indstille dig på at den skal være anderledes. Mange bliver fanget i at de forsøger at ”skabe” den mad de plejer at spise i en fedtfattig version. MEN – resultatet er ofte skuffende, for det smager ikke lige så godt, da man sammenligner med den ”ægte varer”.

Prøv i stedet at lave nye retter, som er lækre og som smager af meget, men som er mere fornuftige.

*Hent inspiration i ”Det økologiske køkken” eller ”Mageløs mad med ren samvittighed” og Slank med Hjerteforeningen.*

Når du får valgt dine favorit opskrifter, så skriv dem ned og anvend dem alt efter årstid og ønske.

### **Mellemmåltider – generelt**

Er du kvinde må dine mellemmåltider indeholde ca. 750 kJ/ 180 kcal og mellem 2 – 4 gram fedt ( gerne mindre).

Er du mand må dine mellemmåltider indeholde ca. 1200 kJ/ 280 kcal og mellem 2 – 4 gram fedt.

Mellemmåltider er meget vigtige, da de holder din forbrænding i gang, samt forhindre at du bliver meget sulten og bliver fristet til ”fast food” og store mængder mad.

Du kan sammensætte dine mellemmåltider lige som du ønsker det, så længe du holder dig inden for det nævnte forbrug af kJ/kcal + fedt.

For at sikre at du spiser fornuftige mellemmåltider, skal de planlægges og det er en god idé at forberede dem om morgenen, så de er klar til at spise, når sulten melder sig.

Her er nogle forslag til mellemmåltider som er gode at spise:

Frukt fx banan, appelsin, æble  
Grønsager fx gulerod, agurk, peberfrugt  
Rugbrød med fx hytteost  
Yoghurt  
Knækbrød med mager ost

Når du har fundet nogle gode mellemmåltider, så skriv dem ned og anvend dem varieret efter årstid og lyst.

Hvis du er typen der er meget glad for søde sager, kan mørk chokolade indgå i et mellemmåltid en gang imellem. Du skal blot være opmærksom på at forbruget af kJ/kcal + fedt ikke overstiger det tilladte.

HUSK dog at ”sukkerkalorier” som findes i slik ikke mætter så meget som fx brød og grønsager.

**Drikkevarer**

	<b>kcal</b>	<b>kJ</b>
1 glas kærnemælk ( 2 dl)	72	302
1 glas skummetmælk ( 2dl)	72	302
1 glas minimælk (2 dl)	40	160
1 glas letmælk ( 2 dl)	98	412
1 glas sødmælk ( 2 dl)	126	529
1 glas juice ( 2 dl)	86	361
1 glas æblemost ( 2 dl)	98	412
1 glas vand	0	0
1 øl (alm.)	129	542
1 sodavand (med sukker)	100	420
1 glas rødvin ( 2 dl)	150	630
1 glas hvidvin, tør ( 2 dl)	138	580
1 glas sherry ( ½ dl)	60	252
1 glas whisky ( ½ dl)	129	542
1 glas cognac ( ½ dl)	117	491
1 snaps ( 2 cl.)	48	202

*Kilde: Kostplanlægning, råvarer: Grønne tabel råvarer, Bente Jegstrup*

**Motion**

Motion er nødvendig for alle. Den styrker knogler, led, muskler og hjerte, modvirker stress og hjertekarsygdomme og ikke mindst modvirker motion overvægt.

Motion indgår i Fødevarestyrelsens 8 kostråd, hvor der står vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Det omtrentlige energiforbrug ved ½ times motion:

Løb (9 km/t)	1500 kJ / 360 kcal
Cykling (20 km/t)	1500 kJ / 360 kcal
Jogging (7 km/t)	1300 kJ / 300 kcal
Boldspil	1300 kJ / 300 kcal
Svømning (30 m/min)	1000 kJ / 240 kcal
Havearbejde	600 kJ / 140 kcal
Rengøring	600 kJ / 140 kcal
Gymnastik	600 kJ / 140 kcal
Dans	600 kJ / 140 kcal
Alm. husarbejde	400 kJ / 100 kcal
Langsom gang	400 kJ / 100 kcal

Det er vigtigt at du vælger en motionsform du kan lide og som du ved du gider blive ved med. Vær i bevægelse så meget som muligt. Tag trappen, gå eller cykl på indkøb eller til og fra arbejde. Stå af bussen et stoppested før nødvendigt osv.

God fornøjelse

Asta Rasmussen og Merete Broksø