

# VIDSTE DU, AT...

28 G PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN



Kyllingebryst  
585 kJ = 140 kcal



Svinekotelet uden fedtkant  
600 kJ = 145 kcal



Bøf af tykstegsfilet  
695 kJ = 165 kcal



Tofu  
1150 kJ = 275 kcal



Æg  
1320 kJ = 315 kcal



Linser  
1390 kJ = 330 kcal



Grønne ærter  
1460 kJ = 350 kcal



Grønne bønner  
1540 kJ = 365 kcal



Røde kidneybønner  
1625 kJ = 385 kcal



Hvide bønner  
1810 kJ = 430 kcal



Gule ærter  
1870 kJ = 445 kcal



Kikærter  
2095 kJ = 500 kcal



Knækbrød  
4510 kJ = 1075 kcal



Hassel nødder  
4705 kJ = 1120 kcal



Rugbrød  
4760 kJ = 1135 kcal

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af de enkelte proteinkilder

## HVOR KOMMER PROTEIN FRA?

### 28 g protein på hver tallerken

#### Alt er spiseklart. Den rå vægt er:

133 g kyllingebryst - stegt i olie/smør  
12-14 minutter

126 g svinekotelet uden fedtkant  
= svinefilet - stegt i olie/smør 8 minutter

128 g bøf af tykstegsfilet  
- stegt i olie/smør 5 minutter

359 g tofu på glas - skåret i tern

242 g æg - kogt 8 minutter

112 g grønne linser fra Puy  
- kogt 15-20 minutter

459 g grønne ærter, frosne  
- kogt få minutter

1400 g grønne bønner, friske  
- kogt 5 minutter

122 g røde kidneybønner - sat i blød  
10-12 timer og kogt 45 minutter

133 g hvide bønner - sat i blød  
10-12 timer og kogt 45-60 minutter

127 g gule ærter - sat i blød 8-10 timer  
og kogt 10-15 minutter

137 g kikærter - sat i blød 10-12 timer  
og kogt 40-50 minutter

311 g knækbrød

188 g hasselnødder

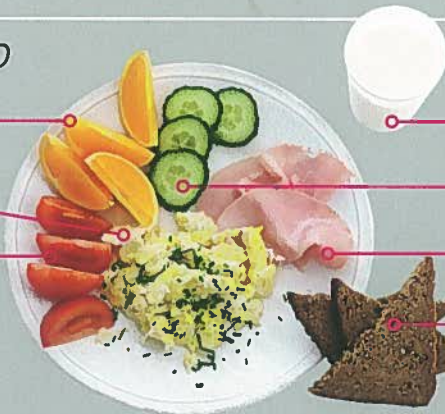
560 g rugbrød

## MORGENMAD

Appelsin  
0,6 g

Røræg  
11 g

Tomat  
0,5 g



Skummetmælk  
7 g

Agurk  
- g

Skinke  
6 g

Rugbrød  
4 g

### I alt 29 g protein

2170 kJ = 515 kcal

75 g rugbrød, 2 æg, ½ tsk olie, 10 g purløg,

30 g skinke, 60 g tomat, 30 g agurk, 75 g appelsin, 200 g skummetmælk

### Proteiner er kroppens byggesten.

Proteiner er opbygget af aminosyrer.

Aminosyrer er kroppens byggesten.

De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Flere af aminosyrerne kan kroppen ikke danne selv, de er livsnødvendige (essentielle) og skal derfor tilføres med maden.

De animalske proteinkilder - kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg - indeholder alle livsnødvendige aminosyrer i en god sammensætning - også kaldet høj biologisk værdi. De vegetabiliske proteinkilder - ærter, linser, bønner, nødder og kornprodukter - har lavere biologisk værdi men kan sammensættes sådan, at de supplerer hinanden, og dermed får man også de livsnødvendige aminosyrer. Fx vil majs og bønner sammen give en god sammensætning.

I den daglige kost spiser vi en blanding af proteiner fra animalske og vegetabiliske produkter.

På forsiden er vist mængder, der giver 28 g protein. Der er ikke taget hensyn til den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder. Mængden af energi er meget forskellig, så man kan ikke bare erstatte bøf med bønner.

Kroppen nedbryder proteiner fra musklerne hele døgnet, men dette modvirkes ved at øge opbygningen af proteiner, når der er tilstrækkelig proteiner i maden. Anbefalingen for proteiner til voksne er 1,1 g pr. kg legemsvægt pr. dag og 1,2 g for 65+ (NNR).

Protein kan fordeles med 20 g til hovedmåltiderne og 10 gram til mellemmåltiderne - evt. 20 g før natten. Nogle mener, at især ældre bør have 30 g i hovedmåltiderne.

## FROKOST

Skummetmælk  
7 g

Bolle  
6 g

Røget laks  
4 g

Resten  
< 0,5 g



Broccoli  
3 g

Tørrede linser  
6 g

Kylling  
8 g

Peberfrugt  
0,6 g



### I alt 35 g protein

2100 kJ = 500 kcal

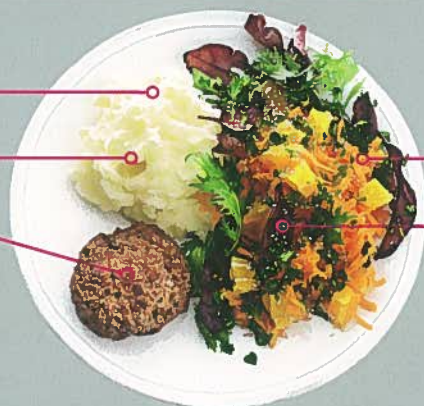
40 g rå kyllingebryst, 25 g salat, 50 g peberfrugt, 50 g broccoli, 60 g tomat, 25 g tørrede linser, 5 g olie, 15 g citronsaft, 50 g bolle, 20 g laks, 5 g mayonnaise, 25 g gulerod, 200 g skummetmælk

## AFTENSMAD

Kartofler  
5 g

Skummetmælk  
2 g

Oksekød/svinekød  
26 g



Resten  
< 0,5 g

Gulerod  
0,7 g

Sesamfrø  
1 g

### I alt 35 g protein

2510 kJ = 600 kcal

125 g rå oksekød/svinekød 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.

# VIDSTE DU, AT...

2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, PÅ CA. 8000 KJ = 1900 KCAL DAGLIGT



1725 kJ = 410 kcal



1555 kJ = 370 kcal

## 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.



2060 kJ = 490 kcal



1955 kJ = 465 kcal

## FROKOST

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



675 kJ = 160 kcal



1325 kJ = 315 kcal

## MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



2120 kJ = 505 kcal



1800 kJ = 430 kcal

## 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 koncentrerer sig om at nyde maden.



1115 kJ = 265 kcal



1135 kJ = 270 kcal

## MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindses, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne. Gerne lidt mere inden sengetid.

### MORGENMAD

2 æg – som spejlæg  
1 tsk olie  
1 skive fuldkornsrugbrød, ca. 50 g  
2 cherrytomater eller ½ tomat, ca. 30 g  
1 spsk tomatketchup  
1 glas minimælk, 2 dl  
1725 kJ = 410 kcal  
Protein: 25 g

### FROKOST

3 skiver fuldkornsrugbrød, ca. 150 g  
1 kogt kartoffel, ca. 40 g  
3 skiver spegepølse, ca. 40 % fedt, ca. 16 g eller 25 g rullepølse  
1 stk røget ørredfilet, ca. 40 g  
pynt med fx salat, agurk, peberfrugt og løg  
2060 kJ = 490 kcal  
Protein: 20 g

### MELLEMMÅLTID

1 gulerod, ca. 70 g  
2 stk groft knækbrød  
20 g ost, 30+, 16 % fedt  
675 kJ = 160 kcal  
Protein: 9 g

### AFTENSMAD

Skinkeschnitzel med stegte peberfrugter og pasta, se opskrift  
1 skinkeschnitzel af inderlår, kalveschnitzel, svinekotelet, bñf af oksekød eller kyllingebryst, ca. 125 g  
1 tsk olie  
50 g rå fuldkornspasta  
1 løg  
1½ peberfrugt, ca. 225 g  
1-2 tomater, ca. 100 g  
1 tsk olie  
2120 kJ = 505 kcal  
Protein: 37 g

### MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % fedt eller 1½ dl skyr 0,2 % fedt  
2 spsk havregryn, ca. 20 g  
½ æble, ca. 50 g  
½ appelsin, ca. 50 g  
1 pære, ca. 100 g  
100 g frugt kan erstattes af 10 mandler eller 1½ spsk havregryn  
1115 kJ = 265 kcal  
Protein: 14 g

### Dagskost i alt ca. 7700 kJ = 1830 kcal

Hvis du vælger yoghurt 0,1 % fedt, spegepølse max. 9 % fedt og ost 20+, 11 % fedt, kan du spare ca. 290 kJ = 70 kcal.

### MORGENMAD

2½ dl havregryn, ca. 75 g  
2½ dl minimælk  
1555 kJ = 370 kcal  
Protein: 20 g

### FROKOST

2½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 125 g  
1 kogt kartoffel, ca. 40 g  
15 g leverpostej, ca. 20 % fedt  
25 g røget laks i skiver  
1 kogt æg  
4 cherrytomater eller 1 tomat, ca. 60 g  
pynt med fx salat, agurk og purløg  
1955 kJ = 465 kcal  
Protein: 23 g

### MELLEMMÅLTID

1 banan, ca. 100 g  
1 æble, ca. 100 g  
30 g nødder el. kerner fx mandler, valnødder og hasselnødder  
1325 kJ = 315 kcal  
Protein: 7 g

### AFTENSMAD

2 frikadeller, se opskrift  
4 kartofler, ca. 150 g  
200 g blomkål, ærter og gulerødder, evt. som frossen grøntsagsblanding  
¾ dl sovs, fx bouillon, ½ dl minimælk, sovsejævner og kulør. Evt. smagt til med lidt citronsaft  
1800 kJ = 430 kcal  
Protein: 27 g

### MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød  
40 g ost, 30+, 16 % fedt  
1 glas minimælk, 2 dl  
5 cm agurk, ca. 50 g  
1135 kJ = 270 kcal  
Protein: 22 g

### Dagskost i alt ca. 7700 kJ = 1850 kcal

Hvis du vælger leverpostej 9 % fedt og ost 20+, 11 % fedt, kan du spare ca. 120 kJ = 30 kcal.

### OPSKRIFTER

#### Skinkeschnitzel med stegte peberfrugter og pasta

1 skinkeschnitzel af inderlår, 1 cm tyk, ca. 125 g  
1 tsk olie  
50 g rå fuldkornspasta

#### Stegte peberfrugter

1 løg  
1½ peberfrugt, ca. 225 g  
1-2 tomater, ca. 100 g  
1 tsk olie

Skær løg, peberfrugter og tomater, som du har lyst til at spise dem. Hæld olie og grøntsagerne i en gryde. Læg låg på og kog ved middel varme i ca. 10 minutter. Du kan selv vælge om grøntsagerne skal være sprøde – kort stegetid eller bløde – længere stegetid. Smag til med salt og peber. Pasta koges efter posens anvisning. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive varm på en pande ved kraftig varme. Oliens skal være så varm, at "det siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun kødet ½ minut på hver side. Skru ned til middel varme og steg kødet i 1½ minut på hver side. Tag kødet af panden. Kødet er mest mørt og saftigt, når det er rosa indeni.

#### Frikadeller, 14 stk

500 g hakket svinekød eller svine- og kalvekød, ca. 10 % fedt  
1 tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
¾ dl hvedemel eller rugmel  
1 ¼ dl minimælk  
1½ spsk olie

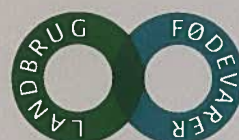
Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg, Tilsæt mel og mælk.

Varm olien på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

#### TIPS

Frikadeller kan fryses eller gemmes i køleskabet et par dage til senere brug som aftensmad eller i madpakken. Hjemmelavede frikadeller kan erstattes med færdigkøbte frikadeller max 170 kcal pr. 100 g.

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

# VIDSTE DU, AT...

2 DAGSKOSTFORSLAG TIL VÆGTTAB, PÅ CA. 6000 KJ = 1400 KCAL DAGLIGT



1680 kJ = 400 kcal



1100 kJ = 260 kcal

## MORGENMAD

Det er vigtigt at starte dagen med proteiner og fuldkorn. Det gør 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.



1640 kJ = 390 kcal



1760 kJ = 420 kcal

## FROKOST

Frokosten skal mætte godt. Anvend rester fra aftensmaden, så har du en nem frokost. Suppler med rugbrød eller andet fuldkornsprodukt og grøntsager. Drik vand flere gange om dagen, 1-1½ liter dagligt.



550 kJ = 130 kcal



650 kJ = 155 kcal

## MELLEMMÅLTID

Hvis du er sulten i løbet af eftermiddagen, så hav et sundt mellemmåltid klar, så du ikke lader dig friste. Hvis du ikke er sulten, så drop måltidet og spar kalorierne. Sluk tørsten i vand, det indeholder ingen kalorier.



1200 kJ = 285 kcal



1530 kJ = 365 kcal

## AFTENSMAD

Spis langsomt og nyd maden. Spis evt. af en mindre tallerken, end du plejer. 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 spise.



1005 kJ = 240 kcal



860 kJ = 205 kcal

## MELLEMMÅLTID

Kroppen nedbryder og opbygger proteiner i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindskes, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 20 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne. Gerne lidt mere inden sengetid.

### MORGENMAD

2 æg - som rørræg, piskes  
evt. med 1 spsk minimælk  
1 tsk olie  
1 skive fuldkornsrugbrød, ca. 50 g  
2 cherrytomater eller ½ tomat, ca. 30 g  
1 glas minimælk, 2 dl  
pynt med fx purløg  
1680 kJ = 400 kcal  
Protein: 25 g

### FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød, ca. 100 g  
2 skiver hamburgerryg eller andet  
pålæg max 5 % fedt, ca. 32 g  
40 g ost, 30+, 16 % fedt  
6 cm agurk, ca. 60 g  
1 stk gulerod, ca. 50 g  
½ peberfrugt, ca. 50 g  
pynt med fx salat  
1640 kJ = 390 kcal  
Protein: 24 g

### MELLEMMÅLTID

16 mandler  
1 æble, ca. 100 g  
550 kJ = 130 kcal  
Protein: 4 g

### AFTENSMAD

Lynstegt oksekød med grøntsager, se opskrift  
100 g hakket oksekød, svine- og kalvekød eller  
svinekød, ca. 10 % fedt  
2 spsk sojasauce  
½-1 porre, ca. 100 g  
¾-1 peberfrugt, ca. 100 g  
¼-½ squash, ca. 100 g  
1200 kJ = 285 kcal  
Protein: 27 g

### MELLEMMÅLTID

2 stk groft knækbrød  
15 g smørreost, ca. 15 % fedt  
1 pære, ca. 100 g  
1 glas minimælk, 2 dl  
1005 kJ = 240 kcal  
Protein: 11 g

### Dagskost i alt ca. 6070 kJ = 1445 kcal

Hvis du vælger ost 20+, 11 % fedt og smørreost  
6 % fedt, kan du spare ca. 100 kJ = 24 kcal.

### MORGENMAD

3 dl yoghurt, 0,5 % fedt eller 2 dl skyr  
0,2 % fedt  
2 spsk havregryn, ca. 20 g  
10 mandler  
1100 kJ = 260 kcal  
Protein: 21 g

### FROKOST

2 frikadeller, se opskrift  
1-2 tomater, ca. 125 g  
½ agurk eller 1 skoleagurk  
1 spsk hakket løg eller 1 forårsløg  
1 spsk olie  
1 skive fuldkornsrugbrød, ca. 50 g  
pynt med fx purløg  
1760 kJ = 420 kcal  
Protein: 20 g

### MELLEMMÅLTID

1 stk groft knækbrød  
20 g ost, 30+, 16 % fedt  
½ peberfrugt, ca. 50 g  
650 kJ = 155 kcal  
Protein: 9 g

### AFTENSMAD

1 svinekotelet uden fedtkant ca. 2 cm tyk,  
eller en bøf af oksekød eller kyllinge inderfilet,  
ca. 90 g, stegning se opskrift  
1 tsk olie  
3 kartofler, ca. 120 g  
300 g blomkål, gulerod og broccoli,  
evt. som frossen grøntsagsblanding  
¾ dl sovs, fx bouillon, sovsejævner og  
kulør. Evt. smagt til med lidt citronsaft  
1530 kJ = 365 kcal  
Protein: 31 g

### MELLEMMÅLTID

2 dl yoghurt naturel, 0,5 % fedt eller 1,5 dl skyr  
0,2 % fedt  
1 appelsin, ca. 100 g  
½ æble, ca. 50 g  
½ banan, ca. 50 g  
100 g frugt kan erstattes af 10 mandler  
eller 1½ spsk havregryn  
860 kJ = 205 kcal  
Protein: 13 g

### Dagskost i alt ca. 5900 kJ = 1405 kcal

Hvis du vælger yoghurt 0,1 % fedt og ost 20+,  
11 % fedt, kan du spare ca. 180 kJ = 45 kcal.

### OPSKRIFTER

#### Lynstegt oksekød med grøntsager

100 g hakket oksekød, ca. 10 % fedt  
2 spsk sojasauce  
½-1 porre, ca. 100 g  
¾-1 rød peberfrugt, ca. 100 g  
¼-½ squash, ca. 100 g

Kom kødet på en varm pande ved kraftig varme,  
vend det, til kødet har skilt sig og skiftet farve.  
Tilsæt sojasauce. Tilsæt porre i ringe og steg 1  
minut. Tilsæt peberfrugt i strimler og squash  
skåret igennem på langs og derefter i skiver. Lad  
det stege 3-4 minutter under omrøring. Du kan  
selv vælge om grøntsagerne skal være sprøde  
– kort stegetid eller bløde – længere stegetid.  
Smag til med salt og peber.

#### TIPS

Du kan vælge hakket kød med en lavere  
fedtprocent, uden det går ud over kvaliteten.  
Du vil derved få færre kJ-kcal.  
Det er ikke nødvendigt at bruge fedtstof på  
panden, kødet afsmelter fedt.  
Du kan bruge alle mulige grøntsager, så vælg  
efter lyst og årstid. Der findes også frosne  
wokblandinger.

#### Frikadeller, 14 stk

500 g hakket svinekød eller svine- og kalvekød,  
ca. 10 % fedt  
1 tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
¾ dl hvedemel eller rugmel  
1 ¼ dl minimælk  
1½ spsk olie

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg. Til-  
sæt mel og mælk. Varm olien på en pande ved  
god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en  
spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på  
hver side. Skru ned til middel varme. Vend - og  
steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side,  
til de er gennemstegte.

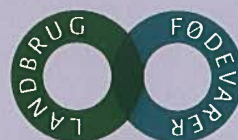
#### TIPS

Frikadeller kan frysese eller gemmes i køleskabet  
et par dage til senere brug som aftensmad eller  
i madpakken. Hjemmelavede frikadeller kan  
erstatte med færdigkøbte frikadeller  
max 170 kcal pr. 100 g.

#### Stegning af svinekotelet

1 svinekotelet uden fedtkant,  
ca. 2 cm tyk, ca. 90 g, 1 tsk olie  
Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt  
og peber. Lad olien blive varm på en pande ved  
god varme. Oliens skal være så varm, at "det  
siger lyde", når kødet kommer på panden. Brun  
kødet 1 minut på hver side. Skru ned til middel  
varme og steg kødet i 2-3 minutter på hver side.  
Tag kødet af panden. Kødet er mest mørt og  
saftigt, når det er rosa indeni.

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