

Kostplan 1200 kcal

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

Morgen:

1 helt stk. brød med almindelig lag smør
1 skive ost 45+
2 tsk. marmelade el. 2 store skiver magert pålæg
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

eller Morgen:

1½ dl sødmælks frugt yoghurt
½ dl mysli
¼ stk. banan
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

eller Morgen:

1 dl havregryn (spises rå eller kan tilberedes til grød)
1¼ dl letmælk
10 stk. blendede / hakkede mandler
¼ stk. banan
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

Frokost:

1 helt stk. rugbrød
med almindelig lag smør
pålæg fra Hold 1 + 2. Pålæg er inddelt i grupper efter energiindhold
Pålæg hold 1: 2 store skiver magert pålæg. Se eksempler fra Hold 1
Pålæg hold 2: ex. 3 top tsk. tun i vand – se flere forslag fra Hold 2
Grønsager, ex. 1 gulerod
+ ½ portion fra energiholdige fødevarer – se liste side 3
Drikkevarer: 2 glas vand

Aften:

1 kartoffel (æggestørrelse)
¼ dl sovs
Tilberedt kød, fisk el. fjerkræ (ca. 65 g) el. 1 stk. æg
Kogte grønsager / blandet salat / råkost (ca. 50 g)
Fedtstof til tilberedning
+ ½ portion fra energiholdige fødevarer – se liste side 3
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

Variation til dagskostforslag morgen:

Brød: rugbrød el. grovbrød el. grovbolle el. rundstykke
1 skive ost = 2 skiver pålægschokolade el. 1 spsk. pikant ost / Buko ost 40+
2 tsk. marmelade = 2 tsk. rosiner el. ½ skive figenpålæg
Smør på brødet kan udskiftes til 1 portion fra energiholdige fødevarer

Variation til dagskostforslag morgen:

1½ dl sødmælks frugt yoghurt = 2¼ dl sødmælks A-38 naturel
½ dl mysli = 1 dl rugfræs el. 1 dl havrefræs
¼ stk. banan = ½ stk. æble/pære/appelsin el. 100 g melon el. 1 dl bær

Variation til dagskostforslag morgen:

1 dl havregryn = 2 dl All-bran el. 2 dl rugfræs el. 2 dl havrefræs
10 stk. mandler = 5 g smør el. 8 g peanutbutter
¼ stk. banan = ½ stk. æble/pære/nectarin el. 100 g melon el. 1 dl bær

Variation til dagskostforslag frokost:

Rugbrød = 1 hel stk. grovbrød/grovbolle el. 80 g kogt pasta/bulgur/couscous
Alm. lag smør = 2 tsk. pesto el. ¼ avocado el. 1 tsk. alm. mayonnaise el.
2 tsk. alm. remoulade el. 1 spsk. Miracle whip Original / dressing Original
Hold 1 = ex. hamburgerryg, roastbeef, saltkød, røget filet, kyllingepålæg
Hold 2 = 1 skive torskerogn (½ cm) el. 2 spsk. hytteost 4 % el. 2 spsk. rejer
Grønsager = 50 g som gnavegrønt el. råkost el. kogte grønsager, ex. broccoli, blomkål, grønne bønner
Pålæg Hold 1+2 kan udskiftes til 50 g kød / fjerkræ / fisk, når der vælges salat

Variation til dagskostforslag aften:

1 kartoffel = 40 g kogt ris el. 40 g kogt pasta el. 25 g brød
¼ dl sovs = ½ spsk. dressing Original el. 1/5 dl tomat ketchup
Mængden af kød, fisk el. fjerkræ kan udskiftes til 1¼ dl sammenkogt
Serveres lasagne – skal lasagnen fylde 1/5 af tallerkenen.
Hertil 1/5 tallerken med blandet salat / råkost
Serveres pizza – pizza skal fylde ¼ af tallerkenen afhængig af tykkelse og pizzafyld. Hertil 1/5 tallerken med blandet salat / råkost

Kostplan 1200 kcal

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

Mellemmåltid – formiddag:

1 stk. frugt
Drikkevarer: 1 glas vand

Variation til dagskostforslag mellemmåltid – formiddag:

Se liste side 3 med ombytningsliste for frugt

Mellemmåltid – eftermiddag:

½ stk. brød med almindelig lag smør
1 skive ost 45+
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

Variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:

Brød: rugbrød el. grovbrød el. grovbolle el. 2 skiver knækbrød pr. ½ stk. brød
1 skive ost = 2 skiver pålægschokolade el. 1 spsk. pikant ost / Buko ost 40+
1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

eller Mellemmåltid eftermiddag:

2 stk. digestive kiks
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

Variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:

2 stk. dige stive kiks = 2 stk. Prince Rollen kiks el. 2 stk. Bastogne kiks
1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

eller Mellemmåltid – eftermiddag:

1 dl Arla koldskål med tykmælk og æg
3 stk. kammerjunkere (ikke fedtreduceret)
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

eller Mellemmåltid – eftermiddag:

1½ dl sødmælks A-38 naturel og ½ dl mysli og 7 stk. mandler
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

Mellemmåltid – sen aften:

Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml)

Variation til dagskostforslag mellemmåltid – sen aften:

1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

Kostplan 1200 kcal

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

Variation af energiholdige fødevarer	Mængde hvad 1 portion svarer til
1 portion	= 10 g smør
1 portion	= 20 g sesamfrø / solsikkekerner
1 portion	= 20 g mandler / nødder / pinjekerner
1 portion	= 20 g fløde havarti ost 60+
1 portion	= 1 skive ost 45+ (25 g)
1 portion	= 30 g BUKO ost 40+
1 portion	= 30 g fetaost 40+
1 portion	= 15 g peanutbutter eller 15 g nutella
1 portion	= 25 g pesto – forskellige slags
1 portion	= 15 g mandelsmør / tahin (sesamsmør)
1 portion	= 30 g hummus
1 portion	= ½ avocado (50 g)
1 portion	= 15 g kokosmel
1 portion	= 10 g olie
1 portion	= 15 g chokolade
1 portion	= 50 g flødeis
1 portion	= 1 stk. digestive kiks

Ombytningsliste for frugt:	Husholdnings mål
Æble	1 mellemstor
Pære	1 mellemstor
Appelsin	1 mellemstor
Grapefrugt	1 mellemstor
Mandarin	2-3 stk.
Nektarin / fersken	1 stor / 2 små
Banan	1 mellemstor
Blommer	3-7 stk.
Vindruer	20 stk. mellem
Ananas, frisk / konserver	3 skiver
Kiwi	2 stk.
Jordbær	35 små
Hindbær / brombær	30 mellem eller 2 dl
Blåbær	2 dl
Kirsebær	22 mellem
Abrikos, frisk	4 mellem
Sharonfrugt	2 stk.
Mango	½ mellem
Netmelon / Galia	200 g
Honningmelon	200 g
Vandmelon / Cantaloupmelon	200 g
Rosiner	2 spsk.
Dadler / figner	2 / 3 stk.
Svesker / abrikoser – tørret banan	3 / 4 stk. – 10 stk.
Juice	200 ml