

**2000 kcal Kostplan**

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

**Morgen:**

1 helt stk. brød + ½ stk. brød med almindelig lag smør  
2 skiver ost 45+  
2 tsk. marmelade el. 2 store skiver magert pålæg  
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**eller Morgen:**

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

**eller Morgen:**

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

**Frokost:**

1 helt stk. rugbrød + ½ stk. rugbrød med almindelig lag smør  
pålæg fra Hold 1 + 2 + 3. 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  
Pålæg hold 3: ex. 1 skive laks – se flere forslag fra Hold 3  
Grønsager, ex. 1 tomat og 1 gulerod  
**+ 1 portion fra energiholdige fødevarer – se liste side 3**  
Drikkevarer: 2 glas vand

**Aften:**

3 kartofler (æggestørrelse) (2/5 af tallerkenen)  
1 dl sovs  
Tilberedt kød, fisk el. fjerkræ (ca. 125 g) el. 2 stk. æg (1/5 af tallerkenen)  
Kogte grønsager / blandet salat / råkost (ca. 150 g) (2/5 af tallerkenen)  
Fedtstof til tilberedning  
**+ 1 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  
2 skiver ost = 4 skiver pålægschokolade el. 2 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:**

2 dl sødmælks frugt yoghurt = 3 dl sødmælks A-38 naturel  
1 dl mysli = 2 dl rugfræs el. 2 dl havrefræs  
¼ stk. banan = ½ stk. æble/pære/appelsin el. 100 g melon el. 1 dl bær

**Variation til dagskostforslag morgen:**

1½ dl havregryn = 3 dl All-bran el. 3 dl rugfræs el. 3 dl havrefræs  
20 stk. mandler = 10 g smør el. 15 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 + ½ stk. grovbrød/grovbolle el. 120 g kogt pasta/bulgur/couscous  
Alm. lag smør = 4 tsk. pesto el. ½ avocado el. 2 tsk. alm. mayonnaise el.  
4 tsk. alm. remoulade el. 2 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  
Hold 3 = ½ frikadelle el. 1 skive ost 45+ el. 2 stk. mar. sild el. 2 spsk. may. salat  
Grønsager = 100 g som gnavegrønt el. råkost el. kogte grønsager, ex. broccoli, blomkål, grønne bønner  
**Pålæg Hold 1+2+3 kan udskiftes til 75 g kød / fjerkræ / fisk, når der vælges salat**

**Variation til dagskostforslag aften:**

3 kartofler = 120 g kogt ris el. 120 g kogt pasta el. 75 g brød  
1 dl sovs = 2 spsk. dressing Original el. ¾ dl tomat ketchup  
Mængden af kød, fisk el. fjerkræ kan udskiftes til 2½ dl sammenkogt  
**Serveres lasagne** – skal lasagnen fylde 2/5 – 3/5 af tallerkenen afhængig af tykkelse. Hertil 2/5 tallerken med blandet salat / råkost  
**Serveres pizza** – pizza skal fylde ½ – 3/5 af tallerkenen afhængig af tykkelse og pizzafyld. Hertil 2/5 tallerken med blandet salat / råkost

**2000 kcal Kostplan**

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

**Mellemmåltid – formiddag:**

1 stk. frugt  
Drikkevarer: 1 glas vand

**Mellemmåltid – eftermiddag:**

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

**eller Mellemmåltid – eftermiddag:**

1 dl havregryn  
1¼ dl letmælk  
20 stk. blendede / hakkede mandler/nødder  
¼ stk. banan  
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**eller Mellemmåltid – eftermiddag:**

2 dl Arla koldskål med tykmælk og æg + 6 stk. kammerjunkere (ikke fedtreduceret)  
**eller**  
3 dl sødmælks A-38 naturel + ¾ dl mysli + 15 stk. mandler  
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**Mellemmåltid – sen aften:**

1 stk. frugt  
1 stk. knækbrød med kerner – se opskrift side 3  
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml)

**eller Mellemmåltid – sen måltid:**

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

**eller Mellemmåltid – sen aften:**

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

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – formiddag:**

Se liste side 3 med ombytningsliste for frugt

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:**

Brød: rugbrød el. grovbrød el. grovbolle el. 2 skiver knækbrød pr. ½ stk. brød  
2 skiver ost = 4 skiver pålægschokolade el. 2 spsk. pikant ost / Buko ost 40+  
1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:**

1 dl havregryn = 2 dl All-bran el. 2 dl rugfræs el. 2 dl havrefræs

¼ stk. banan = 1 spsk. rosiner el. ½ stk. æble/pære el. 100 g melon el. 1 dl bær  
1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

**eller variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:**

1 stk. guldbarre  
+ 1 stk. frugt  
1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**eller variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:**

1 stk. Hindbær Muffin – se opskrift side 3  
1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – sen aften:**

1 portion smoothie – se opskrifter side 3  
Drikkevarer: 1 glas vand. Drikke mælken indgår i smoothie opskrift

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – sen aften:**

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

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – sen aften:**

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

**2000 kcal Kostplan**

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

**Opskrift på Hindbær Muffins – 12 stk. (Mette Blomsterberg)**

**Ingredienser:**

½ stk. vaniljestang eller 3 tsk. vaniljesukker + 150 g sukker + 1 stk. æg + 125 g rapsolie + 2½ dl letmælk + 300 g hvedemel + 3 tsk. bagepulver + 1 stk. kardemomme + ¼ tsk. salt + 200 g hindbær eller andre bær + 60 g mandler (pynt).

**Tilberedning:**

Vaniljestangen flækkes på den lange led og kornene skræbes ud med en lille kniv. Vaniljekornene og 1 tsk. sukker mases sammen med en kniv, således at kornene skiller af.

Vaniljesukker, sukker og æg piskes luftigt. Olien tilsættes lidt ad gangen. Mælken tilsættes når massen er homogen. Mel, bagepulver, kardemomme og salt blandes og sigtes ned i. Vend dejen sammen til den er ensartet.

Dejen – kan med fordel kommes i engangssprøjtepose eller lille frysepose og – fordeles i 12 store muffinsforme. Fordel hindbærrene i formene og tryk hindbærrene ned i kagedejen.

Drys de grofthakkede mandler på toppen af hver muffin

Bages ved 180° i varmluftovn i ca. 20-25 min. Nydes afkølet.

**Smoothie** a´ 3 isterninger, 75 g hindbær, 1 spsk. sukker eller 1 spsk. flydende honning/sirup, 2 dl letmælk, 1 dl sødmælks A-38 naturel

**eller**

**Smoothie** a´ 3 isterninger, ½ dl appelsinjuice, 50 g banan, ½ spsk. citronsaft, 1 spsk. sukker, 2 dl letmælk, 1 dl sødmælks A-38 naturel

Ombyttningsliste 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

**Opskrift på Knækbrød – 30 stk.**

**Ingredienser:**

50 g havregryn + 50 g sesamfrø + 50 g græskarkerner + 50 g hørfrø + 2 tsk. bagepulver + 1 tsk. salt + 50 g rugmel + 200 g hvedemel + 2½ dl vand + ¾ dl rapsolie

**Tilberedning:**

Ælt alle ingredienserne grundigt sammen. Vær opmærksom på, at dejen bliver meget blød.

Del dejen i to og kom hver del på et stykke bagepapir. Læg et nyt stykke bagepapir ovenpå og rul dejen tyndt ud mellem de to stykker bagepapir på størrelse med bagepladen.

Læg dejen over på bagepladen. Fjern det øverste lag bagepapir og skær med en kniv dejen i 15 stykker. Gentag med den anden del af dejen.

Bag begge plader med knækbrød i ovnen ved 180° i varmluftovn i 15 – 18 min., til de er let gyldne.

Lad det køle lidt af og bræk brødet i stykker, der hvor kniven har sat mærker.

Afkøles. Opbevares i dåse eller plasticpose.