

**Kostplan 3000 kcal**

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

**Morgen:**

2 hele stk. brød med almindelig lag smør  
 3 skiver ost 45+  
 4 tsk. marmelade el. 4 store skiver magert pålæg  
 ½ stk. banan  
 Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**eller Morgen:**

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

**eller Morgen:**

2 dl havregryn (spises rå eller kan tilberedes til grød)  
 2½ dl letmælk  
 30 stk. blendede / hakkede mandler  
 ½ stk. banan  
 Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1½ dl juice

**Frokost:**

2 hele stk. rugbrød  
 med almindelig lag smør  
 pålæg fra Hold 1 + 2 + 3 + 4. 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  
 Pålæg hold 4: ex. ½ æg – se flere forslag fra Hold 4  
 Grønsager, ex. 1 tomat og 1 gulerod  
**+ 1½ portion fra energiholdige fødevarer – se liste side 3**  
 Drikkevarer: 1 brik juice (200 ml) + 1 glas vand

**Aften:**

4 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  
**+ 1½ portion fra energiholdige fødevarer – se liste side 3**  
 Drikkevarer: 2 glas letmælk (350 ml)

**Variation til dagskostforslag morgen:**

Brød: rugbrød el. grovbrød el. grovbolle el. rundstykke  
 3 skiver ost = 6 skiver pålægschokolade el. 3 spsk. pikant ost / Buko ost 40+  
 4 tsk. marmelade = 4 tsk. rosiner el. 1 skive figenpålæg  
 ½ stk. banan = 1 stk. æble/pære/appelsin el. 200 g melon el. 2 dl bær  
**Smør på brødet kan udskiftes til 1 portion fra energiholdige fødevarer**

**Variation til dagskostforslag morgen:**

2½ dl sødmælks frugt yoghurt = 3¼ dl sødmælks A-38 naturel  
 1½ dl mysli = 3 dl rugfræs el. 3 dl havrefræs  
 ½ stk. banan = 1 stk. æble/pære/appelsin el. 200 g melon el. 2 dl bær

**Variation til dagskostforslag morgen:**

2 dl havregryn = 4 dl All-bran el. 4 dl rugfræs el. 4 dl havrefræs  
  
 30 stk. mandler = 15 g smør el. 25 g peanutbutter  
 ½ stk. banan = 1 stk. æble/pære/nectarin el. 200 g melon el. 2 dl bær

**Variation til dagskostforslag frokost:**

Rugbrød = 2 hele stk. grovbrød/grovbolle el. 160 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  
 Hold 4 = 1 spsk. leverpostej el. 3 top tsk. makrel i tomat el. ½ fiskefrikadelle  
 Grønsager = 100 g som gnavegrønt el. råkost el. kogte grønsager, ex. broccoli, blomkål, grønne bønner  
**Pålæg Hold 1+2+3+4 kan udskiftes til 100 g kød / fjerkræ / fisk når der vælges salat**

**Variation til dagskostforslag aften:**

4 kartofler = 160 g kogt ris el. 160 g kogt pasta el. 100 g brød  
 1 dl sovs = 2 spsk. dressing Original el. ¼ 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

**Kostplan 3000 kcal**

Der indgår 1750 ml væske i kostplanen

**Mellemmåltid – formiddag:**

1 stk. frugt + 1 helt stk. brød med almindelig lag smør  
2 skiver ost 45+  
Drikkevarer: 1 glas vand

**eller Mellemmåltid – formiddag:**

1 stk. frugt + 1 myslibar eller 20 stk. mandler  
**og** 3 stk. knækbrød med kerner – se opskrift side 3  
Drikkevarer: 1 glas vand

**Mellemmåltid – eftermiddag:** (alle forslag har samme energiindhold som sen aften)

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 med 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 + ¼ dl mysli + 15 stk. mandler  
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

**Mellemmåltid – sen aften:** (alle forslag har samme energiindhold som eftermiddag)

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

**eller Mellemmåltid – sen måltid:**

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

**eller Mellemmåltid – sen aften:**

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

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – formiddag:**

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+

**Variation til dagskostforslag mellemmåltid – formiddag:**

1 stk. frugt + 1 myslibar eller 20 stk. mandler **og**  
1 bæger Cultura m/havreknas og tranebær el. 1 bæger Cultura ananas-passionfrugt m/mysliknas  
Drikkevarer: 1 glas vand

**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 rugfras el. 2 dl havrefras  
  
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  
+ 2 stk. digestive kiks  
Drikkevarer: 1 glas vand. Drikke mælken indgår i smoothie opskrift

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

4 stk. dige stive kiks = 4 stk. Prince Rollen kiks el. 4 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  
2 skiver ost = 4 skiver pålægschokolade el. 2 spsk. pikant ost / Buko ost 40+  
1 glas letmælk = 1½ dl kakaoskummetmælk

**Kostplan 3000 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

**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.