

Kostplan 3400 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 + ½ stk. rugbrød med skrabet lag smør
pålæg fra Hold 1 + 2 + 3 + 4. Pålæg er inddelt i grupper efter energiindhold
2 x 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
+ 2 portioner fra energiholdige fødevarer – se liste side 3
Drikkevarer: 1 brik juice (200 ml) + 1 glas vand

Aften:

5 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
+ 2 portioner 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 + ½ stk. grovbrød/grovbolle el. 200 g kogt pasta/bulgar/couscous
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+1+2+3+4 kan udskiftes til 125 g kød / fjerkræ / fisk når der vælges salat

Variation til dagskostforslag aften:

5 kartofler = 200 g kogt ris el. 200 g kogt pasta el. 125 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 3400 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)

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

eller Mellemmåltid – eftermiddag:

2 x portion a` 1 dl havregryn med 1½ dl letmælk
2 x 20 stk. blendede / hakkede mandler/nødder
2 x ¼ stk. banan
Drikkevarer: 1 glas letmælk (175 ml) + 1 glas vand

eller Mellemmåltid – eftermiddag:

2 x portion a` 2 dl Arla koldskål med tykmælk og æg + 6 stk. kammerjunkere (ikke fedtreduceret)
eller
2 x portion a` 3 dl sødmælks A-38 naturel + ¾ 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 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:

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

eller variation til dagskostforslag mellemmåltid – eftermiddag:

2 x 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 3400 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

Ombynningsliste 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.