

VIDSTE DU, AT...

2 DAGSKOSTFORSLAG - HVIS DU VIL TABE DIG

Det er vigtigt at starte dagen med et godt måltid. Mad med proteiner og kostfibre gør dig mæt i lang tid, og spiser du godt om morgenen, spiser du færre kalorier i løbet af dagen.



1380 kJ = 330 kcal



1325 kJ = 315 kcal

Frokosten skal mætte godt. Til madpakken, er det vigtigt at bruge rugbrød med forskelligt pålæg og grøntsager. Undgå fedtstof på brødet og fed pynt, som giver mange kalorier og blot er en vanesag. Madpakken er lige til at tage med på arbejde. Frikadeller med salat kan også tages med på arbejde.



1585 kJ = 380 kcal



1790 kJ = 425 kcal

Hvis du er sulten mellem måltiderne, så spis 1-3 mellemmåltider i løbet af dagen. Lav dem på forhånd, så de er klar til at spise, så undgår du oversult og kommer ikke til at spise for meget.



1480 kJ = 350 kcal



1115 kJ = 265 kcal

Billederne viser nøjagtig den portion, du bør spise. Spis kun én portion. Spis maden ved et hyggeligt dækket bord.



1460 kJ = 345 kcal



1585 kJ = 375 kcal

Lad være med at spise, mens du ser tv, arbejder ved en computer eller lign., for når du koncentrerer dig om den slags ting, registrerer din hjerne slet ikke, at du spiser.



210 kJ = 50 kcal



210 kJ = 50 kcal

Husk – at hvis dit vægttab skal holde, må du holde fast ved de nye vaner resten af livet!

MORGENMAD

2 dl All Bran® Regular
1½ dl minimælk
½ skive rugbrød
10 g smelteost 8%
peberfrugt
1 dl appelsinjuice eller 1 appelsin
1380 kJ - 330 kcal

2 dl havregryn
1½ dl minimælk
1 tsk sukker
1325 kJ - 315 kcal

MELLEMMÅLTIDER

Frugttallerken, ca. 350 g
1 bæger Cultura mild naturel
med mysliknas, 150 g
1480 kJ - 350 kcal

1 pose snack-gulerødder, 150 g
minimælk
½ skive rugbrød
1 skive skinke
30 g cherrytomater
30 g agurk
1115 kJ - 265 kcal

1 knækbrød
10 g smelteost 8%
peberfrugt
210 kJ - 50 kcal

2 riskager
210 kJ - 50 kcal

FROKOST

Frikadeller med salat
2 frikadeller, se opskrift
125 g cherrytomater
½ agurk eller 1 skoleagurk
1 forårsløg
evt. ½ fed hvidløg
dild eller mynte
1 skive rugbrød

Skær tomaterne i kvarte. Skær agurken igennem på langs og fjern kernerne med en teske. Skær agurken i tern. Skær forårsløg i tynde ringe. Hak hvidløget fi nt. Bland salaten og smag til med salt, peber og fi nthakket dild.

Lun evt. frikadellerne.
1585 kJ - 380 kcal

Tips

- Ca. 70 g færdigkogt rødkål kan bruges i stedet for salaten – det giver lige meget energi.
- Erstat evt. de hjemmelavede frikadeller med ca. 100 g 'Pandestegte frikadeller – max 9% fedt'.

Madpakke

2 skiver rugbrød
20 g mager leverpostej
1 kogt kartoffel, 50 g
25 g kryddersild
3 cherrytomater, 50 g
1 kogt æg
salat, agurk, radiser, løg og purløg

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

Tag silden med i en lille beholder.
1790 kJ - 425 kcal

Tips

- Halv mængde almindelig leverpostej kan bruges i stedet for den magre.

MIDDAG

Skinkeschnitzel med lynstegte grøntsager

1 skinkeschnitzel af inderlår, 1 cm tyk, a ca. 125 g
salt og peber
1 tsk olie

Lynstegte grøntsager

½ løg, gerne rødløg
100 g pastinak eller persillerod
1 gulerod, ca. 75 g
100 g broccoli i buketter
sojasauce
frisk timian eller andet kryddergrønt

Hak løget. Skær pastinakken i tynde stave, gulerødderne i tern og broccolien i små buketter.

Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlen på begge sider. Skru ned til middel varme og steg den færdig, 1½ -2 minutter på hver side. Tag kødet af panden og dæk med stanniol.

Steg løg, pastinak og gulerod på panden nogle minutter under omrøring. Tilsæt broccoli og steg igen nogle minutter, til grøntsagerne er lige netop møre, men stadig sprøde. Smag til med sojasauce, salt og peber. Pynt med timianblade.
1460 kJ - 345 kcal

Frikadeller med persillestuede grøntsager

500 g hakket svinekød, 6% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
50 g løg
½-1 dl hvedemel
½-1 dl let- eller minimælk
1½ spsk olie

Persillestuede grøntsager

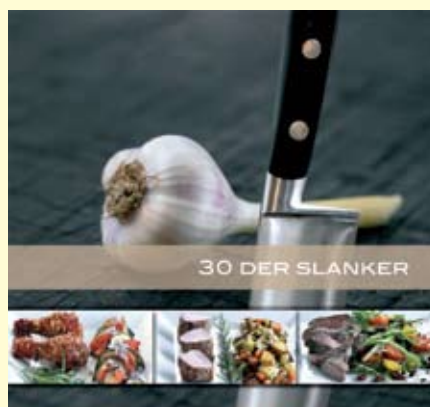
1½ -2 gulerødder, ca. 125 g
125 g blomkål i buketter
1 dl grøntsagsbouillon
125 g ærter
majsstivelse
1 bundt persille

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg.

Tilsæt melet. Rør herefter mælken i.

Varm olien på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side, ca. 4 minutter i alt. Skru ned til middel varme. Vend – og steg frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, ca. 8 minutter i alt, til de er gennemstegte. Server 2 frikadeller til middagen.

Skær gulerødderne i meget grove stykker og blomkålen i buketter. Kog gulerødderne i bouillon i nogle minutter. Tilsæt blomkålen og kog et par minutter mere. Tilsæt ærterne og jævnt med majsstivelse udført i lidt vand. Smag stuvningen til med salt, peber og hakket persille.
1585 kJ - 375 kcal



**DU KAN BESTILLE HÆFTET
'30 DER SLANKER' OG FINDE
FLERE OPSKRIFTER PÅ
WWW.VOESMAD.DK**

