

VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1455 kJ = 345 kcal

En Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end et morgenmåltid og et glas mini mælk, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 1455 kJ = 345 kcal skal du gøre rent i ca. 70 minutter.



775 kJ = 185 kcal



785 kJ = 185 kcal

To glas rødvin indeholder flere kalorier end en portion frokostsalat med bacon og brød, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 785 kJ = 185 kcal skal du svømme i ca. 25 minutter.



2280 kJ = 545 kcal



2395 kJ = 570 kcal

En chokolademuffin, 135 g indeholder flere kalorier end en portion frikadeller med kartofler, salat og dressing, 36% fedt, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2395 kJ = 570 kcal skal du spille volleyball i ca. 1 time og 50 minutter.



470 kJ = 110 kcal



500 kJ = 120 kcal

35 g lakrids indeholder flere kalorier end 1 tomatmad med bacon.

For at forbrænde 500 kJ = 120 kcal skal du gå i ca. 20 minutter.



2440 kJ = 580 kcal



2685 kJ = 640 kcal

Ni Digestives indeholder flere kalorier end en portion wokstrimler med grøntsager og ris, som vist på tallerkenen.

For at forbrænde 2685 kJ = 640 kcal skal du løbe i ca. 1 time.



MORGENMAD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
Røræg af 1 æg, 1 spsk
minimælk og ½ tsk olie.
3 skiver skinke, ca. 30 g
1 tomat
10 cm agurk
1 skive rugbrød
2 dl minimælk

Anret det hele på en tallerken.

FROKOSTSALAT

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
50 g salat
50 g rå bacon i skiver
skåret i strimler og
ristet på en pande
35 g groft brød

FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
500 g hakket svinekød, 10% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg, ca. 50 g
½-1 dl hvedemel
1-1½ dl mælk, fx minimælk
25 g smør eller margarine

Tilbehør

200 g kogte kartofler
50 g salat
50 g Thousand Island dressing, 36% fedt

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.
Rør kødet med salt.
Tilsæt peber, æg og revet løg.
Tilsæt melet.
Rør herefter mælken i.
Varm smørret på en pande ved god varme.
Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.
Skrud ned til middel varme. Vend - og steg
frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, til de
er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler,
salat og dressing.

TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge
½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 25 g
2 g smør
3 skiver tomat, ca. 30 g.
1 skive stegt bacon

WOKSTRIMLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge
250 g wokstrimler af skinkeinderlår
eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm
salt og peber
1 tsk olie
1 rød peberfrugt
1 gul peberfrugt
½ løg
½ porre
1-2 fed hvidløg
250 g broccoli
1 dl oystersauce
2 dl bouillon
frisk basilikum

140 g ris

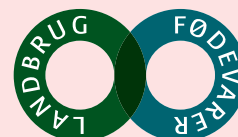
Fremgangsmåde

Kog risene.
Skær peberfrugt, løg og porre i tynde strimler.
Finhak hvidløg. Pluk broccolien i små
buketter.
Varm olien i en wok ved kraftig
varme. Dup kødet tørt med køkken rulle.
Krydr med salt og peber.
Lad olien blive godt varm i wokken.
Læg kødet på. Lad kødet blive brunt
inden det vendes.
Steg kødet på alle sider.
Tag kødet op på en tallerken og hold det
varmt.
Kom peberfrugter og løg på panden
og steg det et par minutter under omrøring.
Tilsæt porre, hvidløg, broccoli, bouillon og
oystersauce.
Lad det koge et par minutter til grøntsagerne
er møre.
Vend wokstrimlerne i saucen og lad det blive
gennemvarmt.
Smag til med salt og peber og tilsæt frisk
basilikum.

Tips

Andre grøntsager kan bruges, blot de skæres i
tynde strimler eller skiver.

Vent med at salte retten til sidst, da oystersauce
kan være salt.



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
DK 1609 København V
T +45 3339 4000 W www.lf.dk