

12



Kostplan
1500 kcal

Kostplan på 1500 kcal/6000 kJ

Morgen	1 skive (50 g) rugbrød ½ stk. (25 g) groft franskbrød evt. skrabet minarine 1 skive ost, max 30+/18% 15 g marmelade 150 ml skummetmælk/minimælk/kærnemælk Se forslag
Formiddag	½ stk. groft franskbrød (25 g)min. evt. skrabet minarine 1 skive ost 30+/18% eller magert pålæg
Frokost	3 x ½ stk. (75 g) rugbrød evt. skrabet minarine 50 – 70 g magert pålæg grøntsager kogte eller rå se forslag
Eftermiddag	1 skive rugbrød/groft franskbrød eller 2 stk. knækbrød evt. skrabet minarine magert pålæg/ost
Aften	100 g magert kød, fed fisk eller 150 g fjerkræ eller 200 g mager fisk 3 stk. kartofler (150 g) eller 120 g kogt ris/pasta ½ spsk fedtstof til stegning jævnet sauce grøntsager
Sen aften	½ stk. Rugbrød (25 g) eller 1 stk. knækbrød 15 g evt. skrabet minarine 1 skive ost 30+/18% eller magert pålæg eller 1 stk. frugt

Max. 2 stk. frugt om dagen.

Spis gerne grøntsager til mellemmåltiderne.

Brug indkøbsguiden

Ombytning

Der kan ombyttes mellem brød, ris, pasta og kartofler:

½ skiver rugbrød	(25 g)
½ skiver groft franskbrød min. 8% fibre	(25 g)
1 stk knækbrød	(15 g)
1 kartoffel på str. med 1 æg	(60 g)
¾ dl kogt ris eller pasta kogt	(15 g rå)

Mælkeprodukter:

- 1,5 dl skummet-/mini-/kærnemælk
- 1,5 dl Cheasy produkt
- 1,5 dl surmælksprodukt naturel max 0,5 g fedt

Ombytning af kød til varm mad:

- 100 g magert kød max 10 g fedt pr 100 g
- 100 g fed fisk som sild, makrel eller laks
- 200 g mager fisk som torsk, tun eller fiskefilet uden panerering og lign.
- 150 g kyllingefilet
- 100 g kylling med skind
- 150 g kalkun uden skind
- 2 æg 100 g
- 60 g ost – 30 +/-18 % fedt

Dette er tilberedt vægt.

Forslag til morgenmad, 1500 kcal/6000 kJ

Forslag 1	2 x ½ stk. rugbrød (50 g) ½ stk. grovbrød (25 g) 1 skive ost 30+/18% 20 g 1 tsk. marmelade 150 ml skummet-/mini eller kærnemælk
Forslag 2	1 dl havregryn (30 g) 1 tsk. sukker 2 dl skummetmælk ½ stk. rugbrød 25 g ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 3	2 dl Cheasy A-38 2 spsk. revet rugbrød ½ stk. grovbrød 25 g ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 4	1½ dl havregryn (45 g) 1½ dl skummetmælk 1 tsk. sukker
Forslag 5	1 stk. grovbolle (50 g) 1 skive ost 30+/18% 15 g 1 tsk. marmelade 1 stk. frugt
Forslag 6	2 dl Cheasy A-38 2 spsk. müsli ½ stk frugt ½ stk. rugbrød (25 g) 1 stk. magert pålæg
Forslag 7	2 x ½ stk. rugbrød (25 g) evt skrabet minarine 1 æg ½ stk. groft franskbrød (25 g) ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 8	½ stk. frugt 1½ dl All bran (30 g) havrefras 2 dl mini-/skummetmælk

Forslag til frokost, 1500 kcal/6000 kJ

Forslag 1	3 x ½ stk. rugbrød (75 g) skrabet minarine eller bart (se alternativer) magert pålæg (70 g) grøntsager
Forslag 2	1 grovbolle (50 g) magert kød eller tun (70 g), salat, agurk og tomat ½ stk. rugbrød (25 g) 1 skive pålæg gerne grønssager ved siden af
Forslag 3	1½ pitabrød (75 g) Med skinke eller tun (70 g , salat og andre grønssager dressing med max. 5% fedt
Forslag 4	1½ grovbolle (75 g) eller 1 på 75 g magert pålæg (70 g) råkostsalat eller kogte grønssager dressing med max. 5% fedt
Forslag 5	3 x ½ stk. (75 g) rugbrød eller groft farsbrød 70 g hytteost blandet med grønssager eller frugt
Forslag 6	1 rugklapper (75 g) 70 g magert pålæg + salat 2 stk. gulerod
Forslag 7	1 grovbolle (75 g) magert kød eller tun (70 g), salat, agurk og tomat gerne grønssager ved siden af

Til at pynte smørrebrødet kan bruges:

- Rødbeder, rød-kål, agurk
- Pickles
- Rå løg
- Tomat
- Agurk, radiser
- Baby majs
- Grøn og rød peber
- Høvlet peberrod
- Sky
- Capers
- Frugt
- Dild, karse, persille og andre krydderurter
- Kogte grønssager
- Radiser

Alternativer til fedtstof på brødet:

- Miracle whip balance
- Alle typer sennep
- Ravigotte
- Mayonnaise 5% fedt
- Smøreost 6% fedt

Forslag til mellemmåltider

Spiser du to til tre sunde mellemmåltider i løbet af dagen, har du lettere ved at tabe i vægt. Mellemmåltiderne skal helst spises i løbet af dagen, mens du er aktiv.

Forslag 1	2 dl mager surmælksprodukt med 2 spsk. müsli eller grovflakes
Forslag 2	½ skive rugbrød med mager smøreost pyntet med peberfrugt eller anden grøntsag
Forslag 3	100 g frisk frugtsalat f.eks. af kiwi, æble, pære, appelsin med vanille-creme rørt af 3 spsk. fromage frais med 1 tsk. vanillesukker eller 1 dl cheasy yoghurt med vanilje
Forslag 4	½ skive rugbrød og ½ banan
Forslag 5	2 dl Cocio light og 1 skive groft knækbrød 15 g med marmelade
Forslag 6	Gulerod, agurk, blomkål, skåret i stænger eller buketter med dip af 1 dl Græsk yoghurt max. 2% fedt rørt med krydderier
Forslag 7	½ skive fiberbrød 25 g med mager smøreost eller frisk ost pyntet med agurk og peberfrugt
Forslag 8	2 dl kærnemælk eller 1 ½ dl cheasy yoghurt med vanilje blendet med lidt bær (som hindbær eller jordbær) og 1 tsk. sukker og ½ dl havrefras
Forslag 9	½ skive rugbrød med 1 skive magert pålæg pyntet med salat og andet grønt
Forslag 10	1 kop grøntsagssuppe og ½ stk. groft brød
Forslag 11	½ skive grovbrød med 1 skive pålægschokolade
Forslag 12	2 dl kærnemælk med citronsaft og 1 tsk. vanillesukker og 2 spsk. grovflakes
Forslag 13	2 stk. grove skorper med 2 tsk. honning
Forslag 14	150 ml Cheasy yoghurt med 1 spsk. Müsli
Forslag 15	1 Alpin Müsli bar light
Forslag 16	15 stk mandler og grøntsager
Forslag 17	1 stk frugt og 1 Sun Lolly sodavandsis en gang imellem
Forslag 18	1 pakke sukkerfri gajol en gang imellem
	Samt 1 port. frugt til alle forslag

Egne notater

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk