

Sådan gør du:

Vælg 1 prik fra hver kasse. Max 1 prik pr. måltid fra grøn kasse. Er du sulten, må du gerne spise mere fra blå og rød. Husk 400-500g grøntsager dagligt.

Din morgenmad

Protein - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid	Fedt - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid.	Kulhydrat – 1 prik = 100 kcal
<ul style="list-style-type: none">● 200g skyr, fromage frais, kvark, græsk 2%● 150g skyr, fromage frais, kvark, græsk 2% med 100g cheasy youghurt/A38● 1 æg og 20g ost 30+/18% el. 45+/25%● 60g ost 30+/18% el. 45+/25%● 40g ost og 50g magert kød● 1 æg og 150g æggehvite til omelet● 100g fisk fx laks● 200g æggehvite eller 20g proteinpulver u. sukker	<p>MUFA</p> <ul style="list-style-type: none">● 30g stenalderbrød/nøddebrød● 20 nødder - alle slags uden salt● 2 spsk. olivenolie/rapsolie● 10g kærgaard let og 10 nødder● 20g sukkerfri nutella● 20g peanutbutter● ½ avocado● 1 æg● 20g pesto (olivenolie/rapsolie)● 1 spsk. mayonnaise (14g)● 1½ spsk. mayosalater (K-/Gråsten)● 20g nøddesmør <p>Mættet fedt (max. 2 gange om ugen)</p> <ul style="list-style-type: none">● ½ dl. kokosmælk /1 dl. light kokosmælk● 2 spsk. fløde 38%, 30g● 15g smør● 40g bacon	<ul style="list-style-type: none">● 1 skive rugbrød (50g)● 2 knækbrød● 50g hjemmebagt brød med fiber● 1½ aktiv protein bolle Kohberg el. 1 sandwich● 1 tortilla (42 g)● 35g müsli u. sukker /grovvalset havregryn/fibersund/fiberstrø /fiberkost● 200-250g bær● 1 stk. frugt● 2 tsk. honning <p>GRATIS: Klidkiks/fiberkiks Elverbrød</p>

Din frokost

Protein - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid	Fedt - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid.	Kulhydrat – 1 prik = 100 kcal
<p>Frokost kvinde</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 100g fisk eller magert kød ● 1 æg ● 50g fisk el. magert kød og 20g ost 30+/18% el. 45+/25% ● 150g hytteost ● 100g feta max 16% ● 1 ds tun i vand/makrel i tomat ● 1 ds torskerogn ● 200 g skyr <p>Frokost mand</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 150g fisk eller magert kød ● 2 æg ● 75g fisk el. magert kød og 40g ost 30+/18% el. 45+/25% ● 200g hytteost ● 200g feta max 16% ● 1 ds tun i vand/makrel i tomat ● 1 ds torskerogn 	<p>MUFA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ½ avocado ● 20 nødder ● 2 spsk. olivenolie/rapsoolie ● 20g pesto (olivenolie/rapsoolie) ● 50g græsk 2% rørt med 1 tsk mayo. ● 1 spsk. mayonnaise (14g) ● 50g creme fraiche dressing (Gråsten) ● 1 æg ● 1½ spsk. mayosalater (K-/Gråsten) ● 35g hummus ● 20g nøddesmør ● 60 g oliven ● 30g stenaldersbrød/nøddebrød <p>Mættet, kun 2 x om ugen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25g creme fraiche 18% rørt med 1 tsk. ægte mayonnaise ● ½ dl. kokosmælk /1 dl. light kokosmælk ● 50g feta 16% / 30g fuldfed feta ● 2 spsk. fløde 38%, 30g ● 15g smør ● 40g bacon 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 skive rugbrød (50g) ● 2 knækbrød ● 50g hjemmebagt brød med fiber ● 1½ aktiv protein bolle Kohberg el. 1 sandwich ● 1 tortilla ● 75g kogt fuldkornspasta, fuldkornsrís ● 75 kogte bælgfrugter (linsler, kikærter m.m.) ● 120g kartofler ● 200-250g bær ● 1 stk. frugt <p>GRATIS: Klidkiks/fiberkiks Elverbrød</p>

Spis 400-500g grøntsager pr. dag. 150 min. fysisk aktivitet pr. uge

Din aftensmad

Protein - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid	Fedt - vælg min. 1 prik pr. hovedmåltid.	Kulhydrat – 1 prik = 100 kcal
<p>Aften kvinde</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150g fisk eller magert kød • 2 æg (ca. 7 pr. uge) • 200g hytteost • 200g feta max 16% <p>Aften mand</p> <ul style="list-style-type: none"> • 225g fisk eller magert kød • 3 æg (ca. 7 pr. uge) • 300g hytteost • 300g feta max. 16% 	<p>MUFA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ avocado • 20 nødder • 2 spsk. olivenolie/rapsole • 1 dl. sovs lavet på rapsole • 20g pesto (olivenolie/rapsole) • 50g græsk 2% rørt med 1 tsk mayo. • 1 spsk. mayonnaise (14g) • 50g creme fraiche dressing (fx Gråsten) • 1 æg • 1½ spsk. mayosalater (K-/Gråsten) • 35g hummus • 20g nøddesmør • 60 g oliven • 30g stenaldbrød/nøddebrød <p>Mættet, kun 2 x om ugen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25g creme fraiche 18% rørt med 1 tsk. ægte mayonnaise • ½ dl. kokosmælk /1 dl. light kokosmælk • 50g feta 16% / 30g fuldfed feta • 2 spsk. fløde 38%, 30g • 15g smør • 40g bacon 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive rugbrød (50g) • 2 knækbrød • 1 tortilla • 50g hjemmebagt brød med fiber • 75g kogt fuldkornspasta, fuldkornsrís (= 30 g rå/1 dl kogt) • 75 kogte bælgfrugter (linser, kikærter m.m.) • 120g kartofler • 1 lille pitabrød (fuldkorn) • 200-250g bær • 1 stk. frugt • <p>GRATIS: Klidkiks/fiberkiks Elverbrød</p>

Spis 400-500g grøntsager pr. dag. 150 min. fysisk aktivitet pr. uge

Mellemmåltider 0-3 hver dag.

Protein	Fedt	Kulhydrat max. 1 af disse pr. dag.
<ul style="list-style-type: none">• 1 knæk med 30g ost 30+/18% el. 40+/25%• 1 knæk med 70g hytteost• 150g græsk 2%, 1 tsk. honning og 10 nødder• 40g ost 30+/18% el. 40+/25%• Isis free lækkerbar (choko/crunch/kokos/soft/peanut)• 1 kyllingespyd (7-11)• 150g fromage frais med 50g bær og 10 nødder• ½ nupo bar	<ul style="list-style-type: none">• 20 nødder• ½ avocado• 60g oliven• 1 knæk med 20g sukkerfri nutella• 1 knæk med 20g pesto (olivenolie/rapsolie)• 1 knæk med 1½ spsk. (40g) mayosalat• 20g mørk chokolade min. 70%• 10g nødder og 10g mørk chokolade• 30g nøddebrød uden mel (stenalder)	<ul style="list-style-type: none">• 1 stk. frugt• 150g vindruer• 30g tørret frugt• 400g melon• 200-250g bær• 2 dl juice• 2½ dl minimælk /2 dl. letmælk• 1 glas vin (135g)• 4 cl alkohol• 2½ dl øl

Dagskostforslag

<i>Morgenmad</i>	<i>Frokøst</i>	<i>Aften</i>
<i>200g græsk yoghurt 2% med 20 mandler og 2 tsk, honning</i>	<i>1 tortilla fyldt med grøntsager 80g kylling og en dressing rørt med 1 spsk, mayonaise og ½ dl. græsk 2% el. skyr.</i>	<i>150g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie med 250g salat og 120g kartofler med hvid sovs lavet af 1 dl. skyr og 1 spsk, mayonaise og krydderier.</i>
<i>1 skive rugbrød med 60g ost og 1 æg.</i>	<i>250g grøntsager til en salat med ½ dl. olie-eddikedressing og 1 dl. kogt kikærter og 150g hytteost el. mager feta.</i>	<i>200-300g kødsovs lavet af 150g hakket kylling eller okse, 2 store håndfulde grøntsager, hakket tomat, krydderier og rapsolie. 75g kogt fuldkørnspasta, 1 spsk, parmesan og 1 spsk, pesto.</i>
<i>35g grovvalset havregryn lavet til grød med 10 nødder, 10g kærgeard let og drys kanel og 1 klidkiks med 60g ost.</i>	<i>1 rugbrød med 20g pesto og 100g roget laks - husk grøntsager.</i>	<i>1 pitabrød fyldt med grøntsager, 1 dåse tun eller 150g rejer, 100g hytteost og dressing lavet af ½ dl. creme fraiche rørt med 1 spsk, mayo og krydderier. Husk ekstra grønt.</i>
<i>1 omelet af 1 æg og 150g æggehvide stegt i rapsolie med tomat, spinat og 1 spsk, revet ost med 1 skive rugbrød</i>	<i>150g hytteost 2 spsk, olivenolie el. pesto 75g kogt pasta med 200g grøntsager</i>	<i>150g kylling 200g wokgrøntsager 1 spsk, olivenolie 50g kokosmælk light krydderier</i>