

VIDSTE DU, AT...

DER ER STOR FORSKEL PÅ, HVAD DU SKAL SPISE, NÅR DU...

HAR GOD APPETIT

ER SMÅTSPISENDE

RÅD TIL SMÅTSPISENDE

Spis lidt men ofte.
Gerne 6-8 måltider dagligt.



Brug fedtstof i rigelige mængder
- på brød, i kartoffelmos, grød og
supper.

Drik sødmælk eller kærnemælk
med fløde.

Spis meget pålæg.
Spar på rugbrød.

Brug fløde til frugtgrød, på
øllebrød eller i kaffen.



Spis kød, sovs og kartofler frem
for grøntsager.

Vælg dine livretter.
Spis is og desserter.



Spis kager, nødder, rosiner, chips
og chokolade.

HVIS DU HAR GOD APPETIT

MORGENMAD

havregrød, af 1½ dl gryn
1 tsk sukker
½ skive groft franskbrød
4 g plantemargarine eller smør
20 g ost 45+, 25% fedt
1½ dl minimælk
1680 kJ = 400 kcal

MELLEMMÅLTID

½ skive groft franskbrød
2 g plantemargarine eller smør
1 skive hamburgerryg
agurk
1 æble
595 kJ = 140 kcal

FROKOST

2 skiver fuldkornsrugbrød
8 g plantemargarine eller smør
½ kogt æg
30 g marinerede sild
1 skive rullepølse
20 g leverpostej
pynt med fx tomat, agurk, purløg,
karse og syltede rødbeder
1½ dl minimælk
2345 kJ = 560 kcal

MELLEMMÅLTID

2 dl jordbægrød
½ dl minimælk
1015 kJ = 240 kcal

AFTENSMAD

2 frikadeller
1½ dl stuvede ærter og gulerødder
180 g kartofler
1895 kJ = 450 kcal

2 dl ymer
1 tsk sukker
evt. rugbrødsdrys
700 kJ = 165 kcal

MELLEMMÅLTID

2 honningsnitter
1 banan
815 kJ = 195 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal

HVIS DU ER SMÅTSPISENDE

TIDLIG MORGEN

1½ dl hjemmelavet proteindrik
870 kJ = 205 kcal

MORGENMAD

2 dl ymer
2 tsk sukker
1 kvart skive franskbrød
2 g smør
10 g ost 45+, 25% fedt
1 tsk marmelade
1200 kJ = 285 kcal

MELLEMMÅLTID

1½ dl hjemmelavet proteindrik
870 kJ = 205 kcal

FROKOST

3 kvarte skiver rugbrød
6 g smør
½ kogt æg
30 g marinerede sild
1 skive rullepølse
pynt med fx tomat, karse, løg og
syltede rødbeder
1 dl sødmælk
1545 kJ = 370 kcal

MELLEMMÅLTID

1 dl jordbægrød
¼ dl piskefløde
850 kJ = 200 kcal

AFTENSMAD

1 frikadelle
½ dl stuvede ærter og gulerødder
1 dl kartoffelmos
syltede rødbeder
1650 kJ = 395 kcal

2 dl ymer
2 tsk sukker
evt. rugbrødsdrys
785 kJ = 185 kcal

MELLEMMÅLTID

1 honningsnitte
1½ dl hjemmelavet proteindrik
1165 kJ = 275 kcal

Dagkosten i alt ca. 9000 kJ = 2140 kcal
90 g protein.

OPSKRIFTER

HJEMMELAVET PROTEINDRIK

3 glas
2 dl kærnemælk
1 dl ymer
¾ dl piskefløde
1¼ dl quark, 1% fedt
3 spsk sukker
3 pasteuriserede æggeblommer

Pisk alle ingredienser sammen. Smag til med fx vanille, citron, blendet frugt eller saft.

TIPS

Proteindrik kan købes færdig.

FRIKADELLER

14 stk
500 g hakket kalve- og svinekød eller svinekød, 18% fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg
½ -1 dl hvedemel
1-1½ dl sødmælk
25 g smør, margarine eller
1½ spsk olie

Rør kød med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt mel og mælk. Varm fedtstof på en pande ved god varme. Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til middel varme. Vend – og steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte.

TIPS

Køb evt. færdige frikadeller. Gem frikadeller til pålæg.

KARTOFFELMOS

1 person
70 g kartofler
1 pasteuriseret æggeblomme
10 g smør
1 spsk piskefløde

Skær skrællede kartofler i mindre stykker og kog til de er møre. Mos dem med en gaffel og bland æggeblomme, smør og piskefløde i. Smag til med salt.

GODE RÅD

Spis en vitamin-mineraltablet dagligt samt et D-vitamin tilskud.

Drik 1-1½ liter dagligt fx sødmælk, drikke yoghurt, koldskål, vand, kakao med flødeskum, kaffe eller te.

Hav færdigretter i fryseren.

Gå en tur i frisk luft hver dag.

MELLEMMÅLTIDER TIL SMÅTSPISENDE



100 g flødeis
frisk frugt
1 dl cacaoælk



2 salte kiks, ca. 10 g
10 g smør
40 g ost 45+, 25% fedt
1½ dl sødmælk



½ skive franskbrød
10 g smør
1 skive rullepølse
1½ dl sødmælk