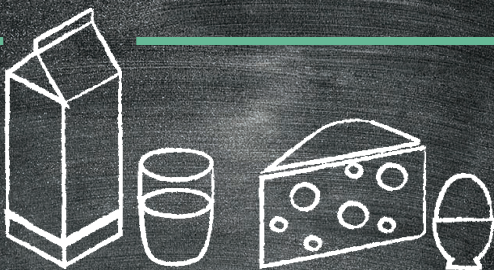


HØJ PÅ PROTEIN



**En lille guide til
proteinrige måltider**

Er du 65 år
eller ældre?

Vil du gerne
være stærk og
rørig hele livet?

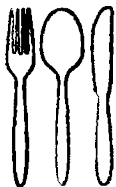
Ved du hvilken betyd-
ning din mad har for
stærke muskler?

**...Så læs mere i denne pjece
og bliv høj på protein.**

Hvorfor protein?

Dine muskler er utrolig vigtige for, at du kan klare dine daglige gøremål. Med alderen falder din muskelmasse. Hvis faldet i muskelmasse er markant, kan det påvirke din evne til at klare dig selv i det daglige. Heldigvis kan du gøre meget for at bevare dine muskler længst muligt. De vigtigste indsatser er fysisk aktivitet og protein.

Din krop får protein fra den mad du spiser. Protein bruges som byggeklods i hele kroppen og er rigtig vigtig for at holde dine muskler ved lige. Protein findes i mange madvarer, i varierende mængder. Gode kilder til protein er f.eks. fisk, kød, fjerkræ, mejeriprodukt, bælgrugter og nødder.



Få mere protein til hovedmåltiderne

Morgenmåltidet gøres mere proteinrigt ved at tilføje nogle af de proteinholdige madvarer. Du kunne eksempelvis spise mere ost, yoghurt, skyr, mælk, æg, bacon, fisk eller kødpålæg. Små ændringer kan gøre en stor forskel – se bare herunder...

Den proteinfattige morgenmad (3 g protein)



Kaffe/te



Franskrød
med smør



Marmelade

Den proteinrige morgenmad (20 g protein)



Kaffe/te



Franskrød
med smør



To skiver
ost



Blødkogt
æg

Det kolde måltid gøres mere proteinrigt ved at vælge proteinrigt pålæg f.eks. æg, kød-/fiskepålæg, hummus, hytte-/skæreost.

Lav gerne dine madder højtbelagte, så du får mere pålæg (og dermed protein) for hver skive brød.

På billedet herunder ses $\frac{1}{2}$ skive rugbrød med mayonnaise, $\frac{1}{2}$ æg og rejer. Maden indeholder 8 g protein. En mad med $\frac{1}{2}$ skive rugbrød og en enkelt skive æg indeholder kun 2 g protein.



Det varme måltid gøres mere proteinrigt ved at lade den del af måltidet der indeholder meget protein – f.eks. fisk/fjerkræ/æg/bælgfrugt/mejeri-produkt- fylde mere på tallerkenen. Med alderen falder dit behov for energi fra maden. Men det anbefales, at du trods mindre portioner ikke spiser mindre af de proteinholdige madvarer til det varme måltid.



Stor portion



Lille portion

Drikkevarer kan være en god kilde til protein. Ved at erstatte vand, juice, saft eller sodavand med mælk, kærnemælk, kakao, drikkeskyr eller lignende får du mere protein i hver mundfuld. På billedet ser du forskellen i et glas saftevand, minimælk og kakaomælk.

0 g protein



7 g protein



7 g protein



Ideer til mellemmåltider du let kan lave

Havregrød (12 g protein)

Ingredienser:

- 1 dl havregryn
- 1 knivspids salt
- 2 dl vand (eller mælk)
- 2 pasteuriserede æggehvider

Tilberedning:

Kom alle ingredienser i en gryde (på nær æggehvider) og lad simre under omrøring i et par minutter. Tilsæt æggehvider og rør godt ud i et minut. Server med ønsket tilbehør (fx sukker og kanel, æble og rosiner eller pære og mandler)

Blødkogt æg (6 g protein)

Ingredienser:

- 1 æg

Tilberedning

Når vandet koger, lægger du forsigtigt ægget ned i vandet, skruer ned, og lader ægget koge under låg ved svag varme. Kogetid vil være 4-5 minutter for et lille æg og 6 minutter for et stort.

Hytteost med chokolade (12 g protein)

Ingredienser

1dl hytteost

Lidt mørk chokolade

Tilberedning

Anret hytteost i en skål og riv mørk chokolade ud over, eller spis chokoladen ved siden af.

Torskerognssalat (17 g protein)

Ingredienser

2 spsk hytteost

1/2 dåse torskerogn

lidt citronsaft, salt, peber

1/2 skive rugbrød

Tilberedning

Rør hytteost og torskerogn sammen. Smag til med citron, salt og peber og anret på ½ skive brød.



Ideer til mellemmåltider du let kan købe



protein:
5,2g



protein:
7,3g



protein:
3,4g



protein:
6g



protein:
9g

OBS: proteinindholdet er pr. 100 g



protein:
42g



protein:
46g



protein:
23g



protein:
29g

FOR MORE INFORMATION

Læs mere her:

www.altomkost.dk/65

www.sst.dk

www.minmaaltidshaandbog.dk



**Mad &
Måltider**



University of
Southern Denmark