

Inspiration til kostplan

De syv dages kostforslag er baseret på en ung mand med en vægt på 70 kg og en højde på 170 cm. Han er ikke særlig aktiv og vil gerne holde sin vægt stabil. Hvis han motionerer skal han spise mere end angivet i kostplanen, hvis han vil tabe sig skal han spise mindre.

Planen er lavet ud fra de officielle anbefalinger og sund og klimavenlig kost fra 2021, jf. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>

Der er også elementer, der ikke står i kostrådene som f.eks. et glas vin eller et stykke chokolade.

Dette er lavet i henhold til sundhedsstyrelsens anbefalinger om hhv. indtag af alkohol og indtag af det "søde, salte og fede." – der henvises til som råderum.

I dag er anbefalingerne om alkohol 10-4 dvs. max 10 på en uge, max 4 på en dag, hvis du er voksen og ikke gravid eller ammende: <https://www.sst.dk/da/viden/forebyggelse/alkohol/alkoholforebyggelse/sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-alkohol>

Anbefalingerne for Råderummet angives i portioner, der varierer om du er mand eller kvinde og efter alder, se yderligere info og billeder af portionsstørrelser her: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-mindre-af-det-soede-salte-og-fede>

Forslaget er ikke en kostplan, men er til inspiration.

Opskrifterne der henvises til som "hverdagsretter" kan findes her: <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2020/hverdagsopskrifter>



Profilen på VITAKOST bruges til beregning af kostdagbogsforslag.

Obs at energiforbruget er sat til PAL = 1,3, hvilket er meget lavt. Normalaktiv vil ligge på ca. 1,5.

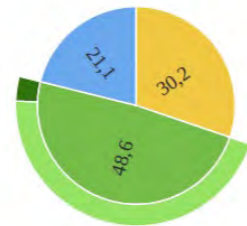
Energibehovet er sat efter vægtvedligehold.



Mandag: Fisk

	Gram	Energi	Fedt
Morgenmad	612 g	1931 kJ	7,36 g
Havregryn, øko, Økolivet	1 stor portion	100 g	1640 kJ
Rosiner, øko, Øgo	1 spsk	9 g	125 kJ
Skummetmælk, økologisk	1 dl	103 g	155 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 dl)	200 g	10 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 almglass (20 dl)	200 g	0 kJ
Formiddag	375 g	837 kJ	4,78 g
Solsikkerugbrød, øko, Salling	1 skive	35 g	353 kJ
Ost, 10+/6%, øko, Irma	2 skiver	40 g	294 kJ
Rød peberfrugt, Coop	100 g	191 kJ	0 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 almglass (20 dl)	200 g	0 kJ
Frokost	919 g	2275 kJ	26,8 g
Solsikkerugbrød, øko, Salling	3 skiver	105 g	1058 kJ
Røget ørred, Vores	2 skiver	44,4 g	306 kJ
Tunssalat, Coop	2 spsk	30 g	275 kJ
Tomat, dansk, rå	1 mellemstor	100 g	82 kJ
Agurk, rå	5 skiver	75 g	37,5 kJ
Æg, høne, kogt, dybfrost	60 g	365 kJ	5,7 g
Mayonnaise	1 stribe	5 g	150 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ
Eftermiddag	362 g	1068 kJ	11,9 g
Æble, dansk, rå	1 alm	100 g	192 kJ
Mandel, rå	1 stor portion	20 g	491 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 dl)	200 g	10 kJ
Grovboller, Schulstad	30 g	324 kJ	1,2 g
Hamburgerryg, pålæg, 3%	1 skive	12 g	50,4 kJ
Aftensmad	1196 g	1822 kJ	18,9 g
Fersk fisk, Mørksej loins, REMA 1000	175 g	581 kJ	1,23 g
Rodfrugtbling, Coop	350 g	420 kJ	3,5 g
Rapsolie, Budget	15 g	511 kJ	13,8 g
Timian, frisk	1 spsk	2,43 g	10,3 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ
1 råkostsalat	1 person	154 g	300 kJ
Aften	69,2 g	1007 kJ	4,52 g
Kanel, knækbrød, Wasa	2 skiver	32 g	528 kJ
Appelsinmarmelade	2 små portioner	20 g	172 kJ
After Eight	2 stk	17,2 g	307 kJ
Diverse	0 g		
Total	3534 g	8939 kJ	74,3 g

Energifordeling i procent



Fedt	30,2 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	48,6 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	45,4 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	3,3 E%
Protein	21,1 E%
Organiske syrer	0,1 E%
Alkohol	0,0 E%



Opskrifter

Råkostsalat

Ingredienser til 5 personer

300 g gulerødder, øko, Coop

200 g æble, dansk, rå

1 mellem appelsin, rå

100 g rødbede, rå

1 tsk honning, øko, Svansø

1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)

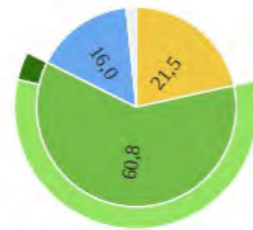
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

1 spsk persille, rå

Tirsdag: Vegetar

	Gram	Energi	Fedt
Morgenmad	570 g	1179 kJ	7,24 g
Havregrød, kogt på vand	300 g	751 kJ	3,18 g
Kanelsukker, Dr. Oetker	10 g	167 kJ	0,02 g
Æble, dansk, rå	1 lille	55 g	106 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Smør, saltet	1 tsk	4,75 g	145 kJ
Formiddag	247 g	341 kJ	0,97 g
Knæbrød, groft, REMA 1000	1 almindelig skive	12 g	189 kJ
Cheasy, hytteost, 1,5%	1 lille portion	25 g	73,3 kJ
Blåbærmarmelade, Coop	1 lille portion	10 g	79,2 kJ
Te, drikkeklar, uspec.	1 alm kop (20 cl)	200 g	0 kJ
Frokost	986 g	2530 kJ	17,3 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ
Måltidssalat med butterbeans	1 person	386 g	1334 kJ
Naanbrød, naturel, fuldkorn	100 g	1196 kJ	6,7 g
Eftermiddag	430 g	530 kJ	6,36 g
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kJ
Hasselnød, tørret	1 mellem portion	10 g	260 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Aftensmad	1305 g	4774 kJ	23,4 g
Falafler, øko, Coop 365 Økologi	300 g	2319 kJ	14,1 g
Tzatziki, Coop	50 g	238 kJ	4,6 g
Pita, 41% fuldkorn, Dit Valg	3 stk	200 g	1978 kJ
Salat, Iceberg, rå	200 g	132 kJ	0,2 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ
Grønkål, skyllet og snittet, øko, Coop	1 dl	55 g	107 kJ
Aften	210 g	150 kJ	0,04 g
Dadler, Vores	1 lille portion	10 g	140 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Diverse	0 g		
Total	3748 g	9503 kJ	55,3 g

Energifordeling i procent



Component	Percentage
Fedt	21,5 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	60,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	57,1 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	3,8 E%
Protein	16,0 E%
Organiske syrer	0,0 E%
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	1,6 E%



Opskrifter

Måltidssalat med butterbeans

Ingredienser til 2 personer

- 1 dåse, drænet butter beans, dåse, øko, Urtekram
- 150 g spidskål, rå
- 200 g tomat, dansk, rå
- 20 g salatost i tern 3% fedt, Lykkedal
- 1 lille rødløg
- 1 spsk mandel, rå
- 1 spsk solsikkeolie
- 1 tsk balsamico, rød, Princip
- 3 g honning
- 1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
- 1 spsk basilikum, frisk
- 1 lille portion brune ris, kogte

Gnavegrønt

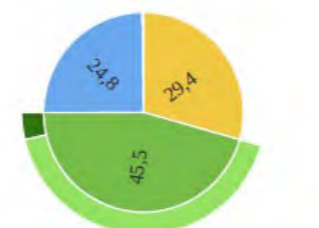
Ingredienser til 5 personer

- 300 g gulerod, dansk, rå
- 200 g peberfrugt, rød, rå
- 100 g peberfrugt, gul
- 200 g agurk, rå
- 100 g bladselleri, rå
- 200 g cherry tomater, Bon Appetit

Onsdag: Kylling

	Gram	Energi	Fedt
Morgenmad	570 g	1179 kJ	7,24 g
Havregrød, kogt på vand	300 g	751 kJ	3,18 g
Kanelsukker, Dr. Oetker	10 g	167 kJ	0,02 g
Æble, dansk, rå	1 lille	55 g	106 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Smør, saltet	1 tsk	4,75 g	145 kJ
Formiddag	247 g	341 kJ	0,97 g
Knæbrød, groft, REMA 1000	1 almindelig skive	12 g	189 kJ
Cheasy, hytteost, 1,5%	1 lille portion	25 g	73,3 kJ
Blåbærmarmelade, Coop	1 lille portion	10 g	79,2 kJ
Te, drikkeklar, uspec.	1 alm kop (20 cl)	200 g	0 kJ
Frokost	986 g	2530 kJ	17,3 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ
Måltidssalat med butterbeans	1 person	386 g	1334 kJ
Naanbrød, naturel, fuldkorn	100 g	1196 kJ	6,7 g
Eftermiddag	430 g	530 kJ	6,36 g
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kJ
Hasselnød, tørret	1 mellem portion	10 g	260 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Aftensmad	1305 g	4774 kJ	23,4 g
Falafel, øko, Coop 365 Økologi	300 g	2319 kJ	14,1 g
Tzatziki, Coop	50 g	238 kJ	4,6 g
Pita, 41% fuldkorn, Dit Valg	3 stk	200 g	1978 kJ
Salat, Iceberg, rå	200 g	132 kJ	0,2 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ
Grønkål, skyllet og snittet, øko, Coop	1 dl	55 g	107 kJ
Aften	210 g	150 kJ	0,04 g
Dadler, Vores	1 lille portion	10 g	140 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Diverse	0 g		
Total	3748 g	9503 kJ	55,3 g

Energifordeling i procent



Macronutrient	Percentage
Fedt	29,4 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	45,5 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	42,0 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	3,5 E%
Protein	24,8 E%
Organiske syrer	0,2 E%
Alkohol	0,0 E%



Opskrifter

Grillet kyllingebryst med hasselback kartofler, opskrift fra Altomkost, hverdagsretter

Ingredienser til 5 personer

- 5 mellem bagekartoffel
- 4 spsk dijonsennep
- 2 tsk koldpresset rapsolie, øko, Øgo
- 25 g valnød, tørret, rå
- 600 g kyllingebryst
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
- 2 spsk rørsukker
- 100 g vindrue, rå
- 2 store stilke bladselleri, rå
- 4 små danske æbler, Premieur
- 1 spsk dijon, sennep, Xtra
- 100 g skyr, 0,2 % fedt
- 1 spsk citronsaft, friskpresset
- 1 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
- 1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
- 25 g valnød, tørret, rå
- 1 portion persille, rå

Blandet grøn salat med forskelligt bladgrønt

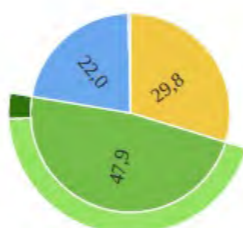
Ingredienser til 5 personer

- 1 lille hoved salat, Iceberg, rå
- 100 g spinat, helbladet
- 1 dl grønkål, skyllet og snittet, øko, Coop
- 100 g feldsalat
- 150 g spidskål snittet, Sunsalat

Torsdag: Fiskefrikardeller

	Gram	Energi	Fedt
Morgenmad	389 g	1284 kJ	6,48 g
Rugknækbrød, Coop	2 skiver	25 g	347 kJ
Cheasy, mild skæreoost, 13%	2 almindelige skiver	30 g	281 kJ
Hamburgerryg, pålæg, 3%	2 skiver	24 g	101 kJ
Appelsin, rå	1 mellem	160 g	341 kJ
Skummetmælk, 0,1%, Arla	1 lille glas (15 cl)	150 g	215 kJ
Formiddag	305 g	1479 kJ	7,55 g
Skyr, 0,2%, øko, Arla	1 lille portion	100 g	275 kJ
Mysli, deluxe, Belsø's	1 mellemportion	55 g	930 kJ
Juice, appelsin, Vores	1 lille glas (15 cl)	150 g	275 kJ
Frokost	939 g	2327 kJ	31,2 g
Rugbrød, kerne, Føtex	2 almindelige skiver	90 g	891 kJ
Makrel i tomat, konserves	1 dåse	125 g	809 kJ
Mayonnaise	2 striber	10 g	300 kJ
Tomatsalat, tilbehør	1 person	214 g	327 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1½ liter)	500 g	0 kJ
Eftermiddag	461 g	631 kJ	3,24 g
Cheasy, koldskål med A38 og æg, 1%	1 mellemportion	250 g	450 kJ
Havrefras, original, Quaker	1 dl	11 g	181 kJ
Te, drikkeklar, uspec.	1 alm.kop (20 cl)	200 g	0 kJ
Aftensmad	1218 g	2403 kJ	17,4 g
Fiskefrikardeller med bønner og peberfrugt, fra altomkost, hverdagsretter.	1 person	718 g	2403 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1½ liter)	500 g	0 kJ
Aften	465 g	738 kJ	5,85 g
Jordbær, rå	250 g	405 kJ	1,5 g
Stykker af fyldt chokolade, Jakobsens	15 g	323 kJ	4,35 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Diverse	0 g		
Total	3776 g	8861 kJ	71,7 g

Energifordeling i procent



Component	Percentage
Fedt	29,8 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	47,9 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	44,5 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	3,4 E%
Protein	22,0 E%
Organiske syrer	0,3 E%
Alkohol	0,0 E%



Opskrifter

Fiskefrikardeller med bønner og peberfrugt, fra altomkost, hverdagsretter

Ingredienser til 4 personer

1 kg kartoffel, uspec., rå
1 spsk rapsolie
1 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
500 g lyssej, rå
10 g salt, bordsalt (jodberiget)
100 g kartoffel, kogt
1 mellem gulerod, dansk, rå
2 alm forårsløg, rå
2 mellem æg, høne, burhøns, rå
2 spsk hvedemel
100 g minimælk, 0,4%, Arla
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
2 spsk rapsolie
300 g grønne bønner, rå
1 mellem peberfrugt, gul
1 mellem peberfrugt, rød, rå
2 tsk rapsolie
2 mellem fed hvidløg, rå
4 spsk persille, rå
2 g salt, bordsalt (jodberiget)
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
2 dl græsk yoghurt, 2%
2 spsk purløg, rå
3 g salt, bordsalt (jodberiget)

Tomatsalat, tilbehør

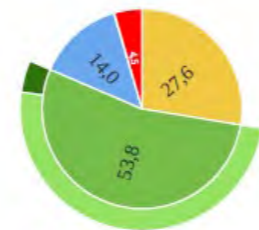
Ingredienser til 5 personer

4 store tomat, dansk, rå
200 g agurk, rå
1 mellem rødløg
1 dl basilikum, frisk
25 g salatost i tern 3% fedt, Lykkedal
1 spsk olivenolie, øko, Urtekram
1 tsk balsamico, øko, Svansø
1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Fredag: Suppe

	Gram	Energi	Fedt
Morgenmad	619 g	1278 kJ	3,49 g
Havregrød, kogt på mælk	1 mellemportion	200 g	609 kJ
Kanelsukker, Dr. Oetker	10 g	167 kJ	0,02 g
Rosiner, øko, Øgo	1 spsk	9 g	125 kJ
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Juice, appelsin, Vores	1 almglas (20 cl)	200 g	366 kJ
Formiddag	375 g	862 kJ	4,53 g
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	1 almindelig skive	45 g	379 kJ
Cheasy, mild skærest, 13%	2 almindelige skiver	30 g	281 kJ
Rød peberfrugt, Coop	100 g	191 kJ	0 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 cl)	200 g	10 kJ
Frokost	470 g	2290 kJ	18,2 g
Æg, høne, kogt, dybfrost	60 g	365 kJ	5,7 g
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	3 almindelige skiver	135 g	1138 kJ
Sild, marineret	1 mellemportion	30 g	341 kJ
Rødløg	1 skive	10 g	14,1 kJ
Mayonnaise	1 stribe	5 g	150 kJ
Leverpostej, 6%, Den Grønne Slagter	1 mellemportion	20 g	126 kJ
Agurk, rå	4 skiver	60 g	30 kJ
Tomat, uspec., rå	2 mellem	150 g	126 kJ
Eftermiddag	600 g	1168 kJ	21,1 g
Mettes knækbød med majsme	1 person	38,2 g	347 kJ
Te, drikkeklar, uspec.	1 stor.kop (40 cl)	400 g	0 kJ
Guacamole dip, REMA 1000	1 person	162 g	821 kJ
Aftensmad	1196 g	2321 kJ	13,4 g
Kartoffel-porresuppe med røde linser, hverdagsretter fra altomkost	1 person	696 g	2321 kJ
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ
Aften	420 g	1200 kJ	7,81 g
Mettes rødbedehumms	50 g	460 kJ	6,89 g
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kJ
Rødvin, uspec.	1 almvnglas (15 cl)	150 g	480 kJ
Diverse	0 g		
Total	3680 g	9119 kJ	68,5 g

Energifordeling i procent



Component	Percentage
Fedt	27,6 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	53,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	49,6 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	4,2 E%
Protein	14,0 E%
Organiske syrer	0,1 E%
Alkohol	4,5 E%



Opskrifter

Kartoffel-porresuppe med røde linser, hverdagsretter fra altomkost

Ingredienser til 4 personer

200 g kartoffel, uspec., rå
200 g jordskok, rå
2 mellem persillerod, rå
3 mellem gulerod, uspec., rå
250 g knoldselleri
2 spsk æblecidereddike
20 g rapsolie
6 dl bouillon, hønsekød, spiseklar
2 dl vand, drikke-, vejl. værdier
125 g røde linser, tørrede, rå
4 dl minimælk, 0,5%, Arla
3 g salt, bordsalt (jodberiget)
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
2 spsk persille, rå
4 tsk olivenolie, ekstra jomfru
400 g fuldkorn, fuldkornsbrød, Quickbury

Gnavegrønt

Ingredienser til 5 personer

300 g gulerod, dansk, rå
200 g peberfrugt, rød, rå
100 g peberfrugt, gul
200 g agurk, rå
100 g bladselleri, rå
200 g cherry tomater, Bon Appetit

Mettes rødbedehumms

Ingredienser til 20 personer

2,5 kg kikærter, dåse
2 stk hvidløg, rå
3 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
5 spsk citronsaft, friskpresset
2 spsk spidskommen, stødt
1 spsk tahin
1 tsk peber, sort
1 dl vand, drikke-, vejl. værdier
4 dl solsikkeolie

Mettes knækbød med majsme

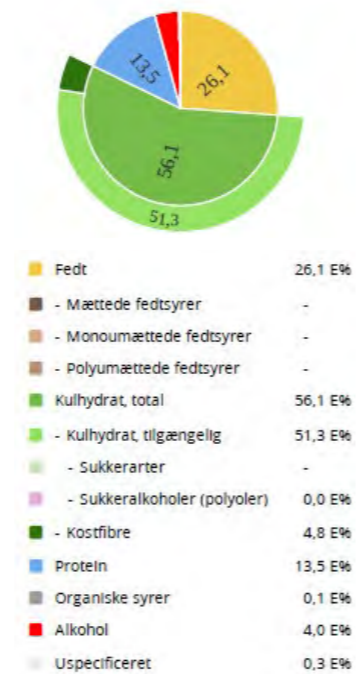
Ingredienser til 20 personer

2 dl majsme
1 dl sesamfrø, hele, tørrede
30 g hørfrø, rå
1 dl solsikkekerner, Budget
3 g salt, bordsalt (jodberiget)
45 g rapsolie
450 g vand, drikke-, vejl. værdier

Lørdag: Tortillas

		Gram	Energi	Fedt
Morgenmad		584 g	2124 kJ	8,18 g
☞ Gulerodsboller, hverdagsretter fra altomkost	2 stk	154 g	1413 kJ	3,93 g
Cheasy, mild skæreoost, 6%		20 g	145 kJ	1,2 g
Jordbærmarmelade, Fynbo		10 g	77,7 kJ	0,05 g
Hamburgeryg, pålæg, 3%	1 skive	12 g	50,4 kJ	0,41 g
Peberfrugt, rød, rå	3 skiver	30 g	41,1 kJ	0,12 g
Mørk pålægschokolade, REMA 1000	2 stk	8 g	173 kJ	2,32 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Skummetmælk, 0,1%, Arla	1 lille glas (15 cl)	150 g	215 kJ	0,15 g
Formiddag		345 g	1035 kJ	1,13 g
Banan, rå	1 mellem	105 g	416 kJ	0,21 g
Knækbrød, fladbrød	1 stk	40 g	609 kJ	0,92 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Frokost		979 g	2435 kJ	24,6 g
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	2 almindelige skiver	90 g	759 kJ	1,26 g
Frikadeller 5%, Tulip Livretter	2 stk	50 g	270 kJ	2 g
☞ Rødkålssalat inspireret af Valdemarsro	1 person	339 g	1406 kJ	21,3 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ	0 g
Eftermiddag		277 g	637 kJ	3,95 g
☞ Elses bananbrød uden smør	1 skive	76,9 g	627 kJ	3,95 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Aftensmad		1273 g	3508 kJ	24,8 g
☞ Tortillas med bønner og guacamole, hverdagsretter altomkost	1 person	623 g	3028 kJ	24,8 g
Rødvind, uspec.	1 almvindglas (15 cl)	150 g	480 kJ	0 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ	0 g
Aften		288 g	611 kJ	10,4 g
☞ Mettes knækbrød med majsmelet	1 person	38,2 g	347 kJ	5,66 g
Guacamole dip, REMA 1000		50 g	254 kJ	4,75 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Diverse		0 g		
Total		3746 g	10349 kJ	73,1 g

Energifordeling i procent



Opskrifter

Tortillas med bønner og guacamole, hverdagsretter altomkost til fire personer

Ingredienser til fire personer

2 mellem løg, rå
4 mellem gulerod, uspec., rå
6 mellem stikle bladselleri, rå
1 dåse hakkede tomater, dåse
2 spsk rapsolie
1 dåse, drænet kidneybønner, kogte
50 g vand, drikke-, vejl. værdier
2 mellem fed hvidløg, rå
10 g krydderiblanding, Mexiesta
1 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
2 mellem avocado, rå
3 alm forårsløg, rå
15 g chili, rød, frisk
1 lille tomat, uspec., rå
1 mellem fed hvidløg, rå
3 g salt, bordsalt (jodberiget)
8 stk fuldkornstortillas, REMA 1000
1 mellem hoved salat, Romaine, romersk, rå
15 g lime Juice/saft, øko, Ånglamark

Rødkålssalat inspireret af Valdemarsro

Ingredienser til 4 personer

700 g rødkål, rå
2 mellem rødløg
2 mellem æble, uspec., rå
1 pakke granatæblekerner, Coop
1 tsk timian, frisk
50 g hasselnød, tørret
4 spsk olivenolie
1 tsk honning
1 tsk dijon, sennep, Xtra
1 tsk citronskal, rå
1 spsk citronsaft, friskpresset
1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

Elses bananbrød uden smør

Ingredienser til 12 skiver

5 mellem banan, rå
2 mellem æg, hønne, burhøns, rå
1 knivspids (0,25 ml) salt, bordsalt (jodberiget)
7 g vanilje paste, Tørsleffs
1 tsk kardemomme, stødt
1 spsk kanel, stødt
1 spsk fl ydende blomster honning, Svansø
60 g hasselnød, tørret
100 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel

Gulerodsboller, hverdagsretter fra altomkost

Ingredienser til 18 stk.

25 g gær, tørret
250 g vand, drikke-, vejl. værdier
100 g gulerod, uspec., rå
200 g skyr, 0,2%, øko, Arla
30 g sesamfrø, Svansø
2 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
70 g havregryn, uspec.
400 g fuldkornshvedemel
300 g hvedemel, Coop

Mettes knækbrød med majsmelet

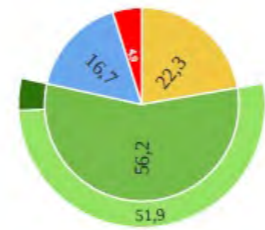
Ingredienser til 20 personer

2 dl majsmelet
1 dl sesamfrø, hele, tørrede
30 g hørfrø, rå
1 dl solsikkekerner, Budget
3 g salt, bordsalt (jodberiget)
45 g rapsolie
450 g vand, drikke-, vejl. værdier

Søndag: Brunch og pasta m. linser

	Gram	Energi	Fedt
Brunch	963 g	3755 kJ	25 g
Fuldkornsbrødstykker, Coop	2 stk 100 g	1060 kJ	4 g
Hytteost 4,5%	1 spsk 15 g	65 kJ	0,81 g
Solbærmarmelade	1 tsk 5 g	42,2 kJ	0,02 g
Smørbart blandingsprodukt, let, 57% fedt	10 g	223 kJ	5,97 g
Æg, høne, rørag, industrifremstillet	50 g	246 kJ	3,95 g
Prosciutto de Parma, Premieur	20 g	219 kJ	3,6 g
Oksepegepølse, 8%, Slagteren, Fakta	50 g	345 kJ	4 g
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	1 almindelig skive 45 g	379 kJ	0,63 g
Skyr, vanilje, 0,2%, øko, Thise	1 dl 100 g	361 kJ	0,2 g
Mysli, frugt og nødder, Belse's	2 spsk 11,4 g	197 kJ	1,08 g
Flydende blomster honning, Svane	1 tsk 7 g	99,4 kJ	0 g
Saftig melon miks, Coop	200 g	234 kJ	0 g
Juice, appelsin, Vores	1 lille glas (15 dl) 150 g	275 kJ	0,75 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 dl) 200 g	10 kJ	0 g
Eftermiddag	542 g	784 kJ	2,46 g
Kanel, knækbrød, Wasa	2 skiver 32 g	528 kJ	2,24 g
Æble, uspec., rå	1 mellem 110 g	256 kJ	0,22 g
Te, drikkeklar, uspec.	1 stor kop (40 dl) 400 g	0 kJ	0 g
Aftensmad	959 g	2627 kJ	15,7 g
Pasta med linser og tomat-chilisovs	1 person 459 g	2627 kJ	15,7 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1½ liter) 500 g	0 kJ	0 g
Aften	420 g	1200 kJ	7,81 g
Gnavegrønt	1 person 220 g	260 kJ	0,92 g
Mettes rødbedehummus	50 g	460 kJ	6,89 g
Rødvin, uspec.	1 almvnglas (15 dl) 150 g	480 kJ	0 g
Diverse	0 g		
Total	2884 g	8366 kJ	51 g

Energifordeling i procent



Fedt	22,3 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	56,2 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	51,9 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,1 E%
- Kostfibre	4,3 E%
Protein	16,7 E%
Organiske syrer	0,0 E%
Alkohol	4,9 E%



Opskrifter

Mettes rødbedehummus til 20 personer

Ingredienser til 20 personer

2,5 kg kikærter, dåse
2 stk hvidløg, rå
3 tsk salt, bordsalt (jodberiget)
5 spsk citronsaft, friskpresset
2 spsk spidskommen, stødt
1 spsk tahin
1 tsk peber, sort
1 dl vand, drikke-, vejl. værdier
4 dl solsikkeolie

Gnavegrønt til fem personer

Ingredienser til 20 personer

300 g gulerod, dansk, rå
200 g peberfrugt, rød, rå
100 g peberfrugt, gul
200 g agurk, rå
100 g bladselleri, rå
200 g cherry tomater, Bon Appetit