

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.

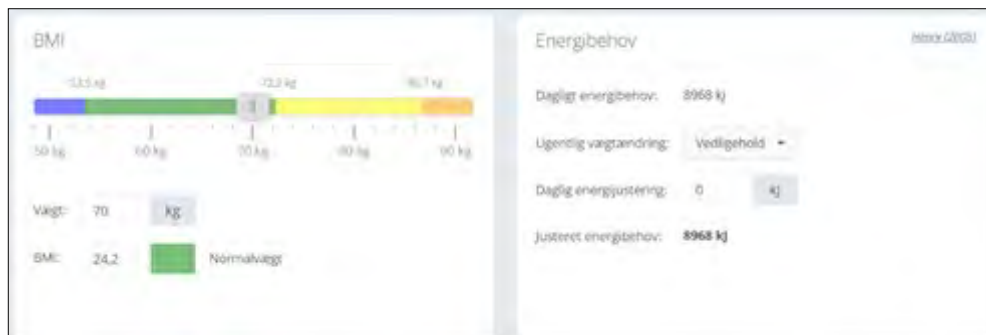
Obs at energiforbruget er sat til PAL = 1,3, hvilket er meget lavt. Normalaktiv vil ligge på ca. 1,5.

Energibehovet er sat efter vægtvedligehold.

The screenshot shows the 'Profil' (Profile) section of the VITAKOST application. It includes the following fields and options:

- Profil:** A dropdown menu set to 'Voksen' (Adult) and a radio button for 'Nulstil' (Reset).
- Vægt:** A text input field containing '70' and a unit dropdown set to 'kg'.
- Højde:** A text input field containing '170' and a unit dropdown set to 'cm'.
- Køn:** Radio buttons for 'Kvinde' (Female) and 'Mand' (Male), with 'Mand' selected.
- Fødselsdato:** A text input field containing '14.10.1998'.
- PAL:** A text input field containing '1,3' and a small circular icon to its right.
- At the bottom, there are two buttons: 'Beregn' (Calculate) in blue and 'Gem profil' (Save profile) in grey.

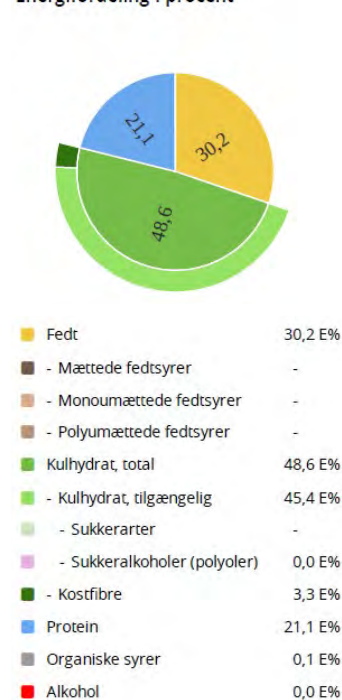
To the right of the profile form, there is a section titled 'Gemte profiler' (Saved profiles) with a 'Slet...' (Delete...) link. Below this title, a summary of the current profile is shown: 'Mand 70 kg 170 cm 14.10.1998 PAL: 1,3'.



Mandag: Fisk

		Gram	Energi	Fedt
Morgenmad				
Havregryn, øko, Økolivet	1 stor portion	100 g	1640 kJ	7 g
Rosiner, øko, Øgo	1 spsk	9 g	125 kJ	0,045 g
Skummetmælk, økologisk	1 dl	103 g	155 kJ	0,31 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 almglas (20 cl)	200 g	0 kJ	0 g
Formiddag				
Solsikkerugbrød, øko, Salling	1 skive	35 g	353 kJ	2,38 g
Ost, 10+76%, øko, Irma	2 skiver	40 g	294 kJ	2,4 g
Rød peberfrugt, Coop		100 g	191 kJ	0 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 almglas (20 cl)	200 g	0 kJ	0 g
Frokost				
Solsikkerugbrød, øko, Salling	3 skiver	105 g	1058 kJ	7,14 g
Røget ørred, Vores	2 skiver	44,4 g	306 kJ	4,22 g
Tunssalat, Coop	2 spsk	30 g	275 kJ	5,4 g
Tomat, dansk, rå	1 mellemstor	100 g	82 kJ	0,3 g
Agurk, rå	5 skiver	75 g	37,5 kJ	0,075 g
Æg, høne, kogt, dybfrost		60 g	365 kJ	5,7 g
Mayonnaise	1 stribe	5 g	150 kJ	4 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ	0 g
Eftermiddag				
Æble, dansk, rå	1 alm	100 g	192 kJ	0,3 g
Mandel, rå	1 stor portion	20 g	491 kJ	9,98 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm.kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Grovboller, Schulstad		30 g	324 kJ	1,2 g
Hamburgerryg, pålæg, 3%	1 skive	12 g	50,4 kJ	0,41 g
Aftensmad				
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	0,041 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ	0 g
11 råkostsalat	1 person	154 g	300 kJ	0,38 g
Aften				
Kanel, knækbød, Wasa	2 skiver	32 g	528 kJ	2,24 g
Appelsinmarmelade	2 små portioner	20 g	172 kJ	0,06 g
After Eight	2 stk	17,2 g	307 kJ	2,22 g
Diverse				
		0 g		
Total		3534 g	8939 kJ	74,3 g

Energifordeling i procent



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)

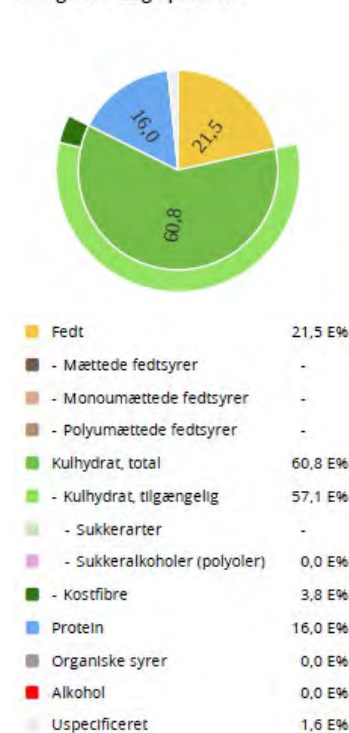
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort

1 spsk persille, rå

Tirsdag: Vegetar

		Gram	Energi	Fedt
Morgenmad				
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	0,17 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Smør, saltet	1 tsk	4,75 g	145 kj	3,87 g
Formiddag				
Knækbrød, groft, REMA 1000	1 almindelig skive	12 g	189 kj	0,54 g
Cheesy, hytteost, 1,5%	1 lille portion	25 g	73,3 kj	0,38 g
Blåbærmarmelade, Coop	1 lille portion	10 g	79,2 kj	0,05 g
Te, drikkeklar, uspec.	1 alm kop (20 cl)	200 g	0 kj	0 g
Frokost				
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kj	0 g
Måltidssalat med butterbeans	1 person	386 g	1334 kj	10,6 g
Naanbrød, naturel, fuldkorn		100 g	1196 kj	6,7 g
Eftermiddag				
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kj	0,92 g
Hasselnød, tørret	1 mellem portion	10 g	260 kj	5,44 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Aftensmad				
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	4 g
Salat, Iceberg, rå		200 g	132 kj	0,2 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kj	0 g
Grønkål, skyllet og snittet, øko, Coop	1 dl	55 g	107 kj	0,55 g
Aften				
Dadler, Vores	1 lille portion	10 g	140 kj	0,04 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Diverse				
		0 g		
Total		3748 g	9503 kj	55,3 g

Energifordeling i procent



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

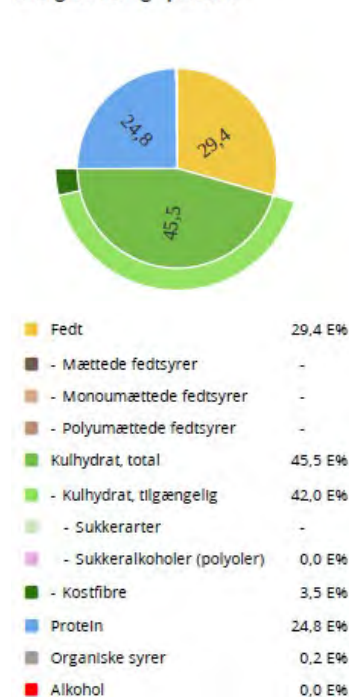
Ingredienser til 5 personer

- 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				
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	0,17 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Smør, saltet	1 tsk	4,75 g	145 kj	3,87 g
Formiddag				
Knæbrød, groft, REMA 1000	1 almindelig skive	12 g	189 kj	0,54 g
Cheesy, hytteost, 1,5%	1 lille portion	25 g	73,3 kj	0,38 g
Blåbærmarmelade, Coop	1 lille portion	10 g	79,2 kj	0,05 g
Te, drikkeklar, uspec.	1 alm kop (20 cl)	200 g	0 kj	0 g
Frokost				
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kj	0 g
Måltidssalat med butterbeans	1 person	386 g	1334 kj	10,6 g
Naanbrød, naturel, fuldkorn		100 g	1196 kj	6,7 g
Eftermiddag				
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kj	0,92 g
Hasselnød, tørret	1 mellem portion	10 g	260 kj	5,44 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Aftensmad				
Falafier, 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	4 g
Salat, Iceberg, rå		200 g	132 kj	0,2 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kj	0 g
Grønkål, skyllet og snittet, øko, Coop	1 dl	55 g	107 kj	0,55 g
Aften				
Dadler, Vores	1 lille portion	10 g	140 kj	0,04 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kj	0 g
Diverse				
		0 g		
Total		3748 g	9503 kj	55,3 g

Energifordeling i procent



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

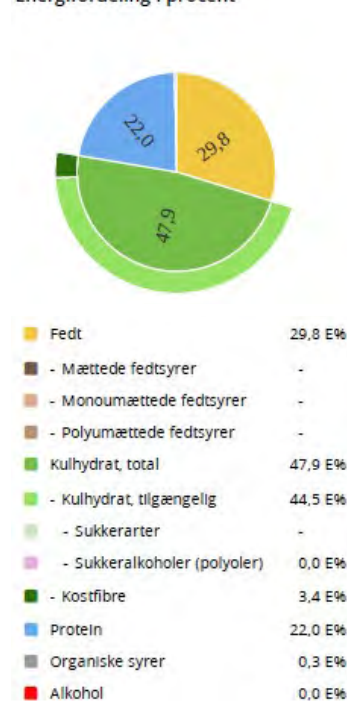
Ingredienser til 5 personer

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	0,65 g
Cheasy, mild skærest, 13%	2 almindelige skiver	30 g	281 kJ	3,9 g
Hamburgerryg, pålæg, 3%	2 skiver	24 g	101 kJ	0,82 g
Appelsin, rå	1 mellem	160 g	341 kJ	0,96 g
Skummetmælk, 0,1%, Arla	1 lille glas (15 cl)	150 g	215 kJ	0,15 g
Formiddag		305 g	1479 kJ	7,55 g
Skyr, 0,2%, øko, Arla	1 lille portion	100 g	275 kJ	0,2 g
Mysli, deluxe, Belsø's	1 mellem portion	55 g	930 kJ	6,6 g
Juice, appelsin, Vores	1 lille glas (15 cl)	150 g	275 kJ	0,75 g
Frokost		939 g	2327 kJ	31,2 g
Rugbrød, kerne, Føtex	2 almindelige skiver	90 g	891 kJ	6,3 g
Makrel i tomat, konserves	1 dåse	125 g	809 kJ	12,9 g
Mayonnaise	2 striber	10 g	300 kJ	8 g
🍴 tomatsalat, tilbehør	1 person	214 g	327 kJ	4,03 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ	0 g
Eftermiddag		461 g	631 kJ	3,24 g
Cheasy, koldskål med A38 og æg, 1%	1 mellem portion	250 g	450 kJ	2,5 g
Havrefras, original, Quaker	1 dl	11 g	181 kJ	0,74 g
Te, drikkeklar, uspec.	1 aimkop (20 cl)	200 g	0 kJ	0 g
Aftensmad		1218 g	2403 kJ	17,4 g
🍴 Fiskefrikardeller med bønner og peberfrugt, fra altomkost, hverdagsretter.	1 person	718 g	2403 kJ	17,4 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (1/2 liter)	500 g	0 kJ	0 g
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 aimkop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Diverse		0 g		
Total		3776 g	8861 kJ	71,7 g

Energifordeling i procent



Opskrifter

Fiskefrikadeller 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

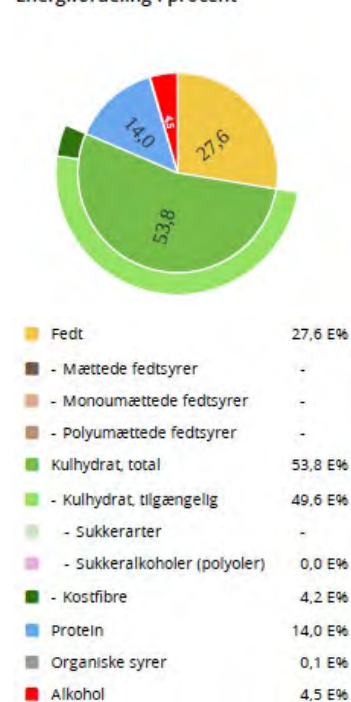
Ingredienser til 5 personer

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	2,42 g
Kanelsukker, Dr. Oetker		10 g	167 kJ	0,02 g
Rosiner, øko, Øgo	1 spsk	9 g	125 kJ	0,045 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Juice, appelsin, Vores	1 almglas (20 cl)	200 g	366 kJ	1 g
Formiddag		375 g	862 kJ	4,53 g
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	1 almindelig skive	45 g	379 kJ	0,63 g
Cheesy, mild skæreost, 13%	2 almindelige skiver	30 g	281 kJ	3,9 g
Rød peberfrugt, Coop		100 g	191 kJ	0 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
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	1,89 g
Sild, marineret	1 mellemportion	30 g	341 kJ	4,86 g
Rødløg	1 skive	10 g	14,1 kJ	0,01 g
Mayonnaise	1 stribe	5 g	150 kJ	4 g
Leverpostej, 6%, Den Grønne Slagter	1 mellemportion	20 g	126 kJ	1,2 g
Agurk, rå	4 skiver	60 g	30 kJ	0,06 g
Tomat, uspec., rå	2 mellem	150 g	126 kJ	0,45 g
Eftermiddag		600 g	1168 kJ	21,1 g
Mettes knæbrød med majsmeel	1 person	38,2 g	347 kJ	5,66 g
Te, drikkeklar, uspec.	1 stor kop (40 cl)	400 g	0 kJ	0 g
Guacamole dip, REMA 1000	1 person	162 g	821 kJ	15,4 g
Aftensmad		1196 g	2321 kJ	13,4 g
Kartoffel-porresuppe med røde linser, hverdagsretter fra altomkost	1 person	696 g	2321 kJ	13,4 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ	0 g
Aften		420 g	1200 kJ	7,81 g
Mettes rødbedehummus		50 g	460 kJ	6,89 g
Gnavegrønt	1 person	220 g	260 kJ	0,92 g
Rødvin, uspec.	1 almvnglas (15 cl)	150 g	480 kJ	0 g
Diverse		0 g		
Total		3680 g	9119 kJ	68,5 g

Energifordeling i procent



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 rødbedehummus

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 knækbrød med majsme

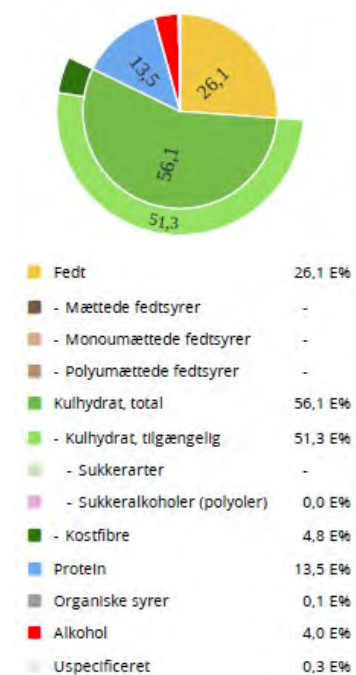
Ingredienser til 20 personer

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 skærest, 6%		20 g	145 kJ	1,2 g
Jordbærmarmelade, Fynbo		10 g	77,7 kJ	0,05 g
Hamburgerryg, 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 (½ 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
Rødvin, uspec.	1 almvinsglas (15 cl)	150 g	480 kJ	0 g
Vand, drikke-, vejl. værdier	1 flaske (½ liter)	500 g	0 kJ	0 g
Aften				
		288 g	611 kJ	10,4 g
☞ Mettes knækbrød med majsmeal	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 stilke 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 fuldkørnstortillas, REMA 1000
 1 mellem hoved salat, Romaine, romersk, rå
 15 g lime Juice/saft, øko, Änglamark

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 majsme

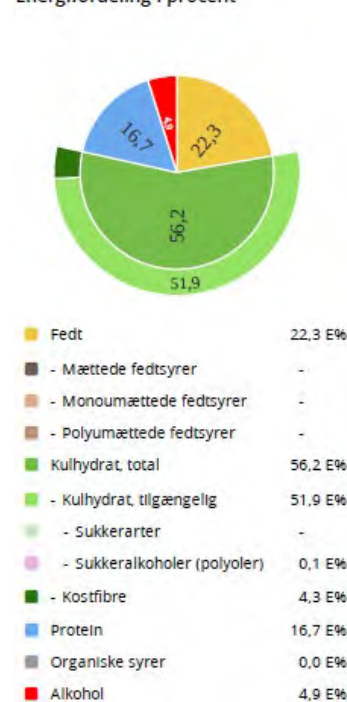
Ingredienser til 20 personer

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

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
Solbærmamelade	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, Premier		20 g	219 kJ	3,6 g
Oksespegepølse, 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, Svansø	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 cl)	150 g	275 kJ	0,75 g
Kaffe, drikkeklar	1 alm kop (20 cl)	200 g	10 kJ	0 g
Eftermiddag		542 g	784 kJ	2,46 g
Kanel, knæbrød, 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 cl)	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 (½ 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 almindelig glas (15 cl)	150 g	480 kJ	0 g
Diverse		0 g		
Total		2884 g	8366 kJ	51 g

Energifordeling i procent



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