



**Kolding  
Kommune**

en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Kostvejleders forslag

# Måltidsguiden

2020

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion</b>	<b>3</b>
<b>Morgenmad, 400 - 500 kcal, dagskost 2000 Kcal</b>	<b>6</b>
<b>Mellemmåltid 100–140 kcal, dagskost 2000 kcal</b>	<b>7</b>
<b>Frokost 500 - 600 kcal, dagskost 2000 kcal</b>	<b>8</b>
<b>Aftensmad 600 - 700 kcal, dagskost 2000 kcal</b>	<b>9</b>
<b>Lidt om fysisk aktivitet og energiforbrug</b>	<b>10</b>

# Introduktion

Kostvejlederens forslag til sammensætning af sunde måltider. Der tages udgangspunkt i de 10 officielle kostråd fra 2013, samt NNR's 1 anbefalinger omkring den optimale fordeling af energi på de forskellige næringsstoffer og måltider i løbet af en dag.

*Center for Botilbud i Kolding Kommune*

*Terapien*

*Lene Skovgaard Langebæk*

*Fysioterapeut & kostvejleder*

*Telefon: 23 30 18 32*

*Mail: [lsja@kolding.dk](mailto:lsja@kolding.dk)*

*Genudarbejdet i 2023*

Fordelingen af energi på dine måltider, hvis du skal ramme en dagskost med et energi indhold på 2000 kcal.

Måltid	NNRs anbefaling	Energi
Morgen	20 - 25 E%	400 - 500 kcal
Formiddag	5 - 7 E%	100 - 140 kcal
Middag	25 - 30 E%	500 - 600 kcal
Eftermiddag	5 - 7 E%	100 - 140 kcal
Aften	30 - 35 E%	600 - 700 kcal
Sen aften	5 - 7 E%	100 - 140 kcal
<b>Total</b>	<b>90 - 111 E%</b>	<b>1800 - 2200 kcal</b>

Den procentvise fordeling af energi på vores næringsstoffer, samt deres faktiske vægt, hvis du skal ramme en dagskost med et energi indhold på 2000 kcal.

Næringsstof	NNRs anbefaling i procent	Energi af 2000 kcal	Vægt af 2000 kcal
Kulhydrat	50 - 60 %	1000 - 1200 kcal	250 - 300 g
Fedt	25 - 35 %	500 - 700 kcal	56 - 78 g
Protein	10 - 20 %	200 - 400 kcal	50 - 100 g
Alcohol	Max 5 %	100 kcal	14 g
<b>Total</b>	<b>85 - 115/120 %</b>	<b>1800 - 2400 kcal</b>	

Figuren viser den optimale fordeling af energi på de 3 næringsstoffer vi normalt regner ind i en kost, og desuden alkohol. På aftensmåltidet s. 12 står hvordan energien fordeler sig på næringsstofferne i et måltid bestående af pita brød med kylling.

Den angivne fordeling i tabellen på denne side er ikke vejledende for en kur, men for en sund basiskost til alle mennesker. Ønsker du at tabe dig, kan du med fordel skære ned på både fedt og kulhydrater i forhold til tabellen.

De tre næringsstoffer er her vi får energien fra, men de er ikke dækkende for alt det andet, vi også har brug for: Væske, fibre, mineraler og vitaminer. Dette skal også tænkes med i en sund og varieret kost, jf. de ti officielle kostråd.

Måltidsforslagene på de kommende sider, viser hvor meget energi vi får fra de valgte fødevarer.

## Morgenmad, 400 - 500 kcal, dagskost 2000 Kcal

Produkt	Mængde/ gram	Energi / kcal	Protein / graml	Fedt / gram	Kulhydrat / gram
Havregryn	60	233	8	4	41
Rosiner	10	34	0	0	8
Solsikkekerner	10	66	2	6	2
Skummetmælk	150 g/dl	54	5	0	7
Kaffe med skummetmælk	220	30	5	0	3
<b>Total</b>		<b>417</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>61</b>

*Et morgenmåltid med højt protein- og fiberindhold og lavt fedtindhold. Det høje fiberindhold sikrer en god mæthedfølelse og en langsom optagelse af energien og dermed et stabilt blodsukker over de følgende timer. Rosinerne kan erstattes af frisk frugt, eller andet tørret frugt. Solsikkekerne kan erstattes af andre kerner eller nødder.*

## Mellemmåltid 100–140 kcal, dagskost 2000 kcal

Produkt	Mængde/ gram	Energi / kcal	Protein / graml	Fedt / gram	Kulhydrat / gram
Hassel nødder	10	65	1	5	2
Æble	100	50	0	0	12
<b>Total</b>		<b>115</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>14</b>

Produkt	Mængde/ gram	Energi / kcal	Protein / graml	Fedt / gram	Kulhydrat / gram
Knækbrød, Wasa Rågi	2 stk. 22 g	70	2	0	14
Philadelphia light	2 spsk 30 g	46	2	3	2
<b>Total</b>		<b>116</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>16</b>

Produkt	Mængde/gram	Energi / kcal	Protein / /graml	Fedt / gram	Kulhydrat/ gram
Banan	90	84	1	0	19
Mandler	6-8 stk/ 8 gram	52	2	5	0
<b>Total</b>		<b>136</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>19</b>

## Frokost 500 - 600 kcal, dagskost 2000 kcal

Produkt	Mængde/ gram	Energi / kcal	Protein / graml	Fedt / gram	Kulhydrat / gram
Rugrød m/solsikker	2 skiver	153	5	4	21
Makrel i tomat	1 ds/125 g	195	19	12	4
Mayonnaise	10	73	0	8	0
Tomat	80	23	1	0	5
Agurk	60	7	0	0	1
Grønne bønner	200	80	4	1	15
<b>Total</b>		<b>531</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>46</b>

*Frokosten her giver fibre fra brød og bønner og sunde fedtstoffer fra mayonnaise og fisk. Makrellen kan erstattes af andre fede fisk som laks eller hellefisk. Vælges der kødpålæg sættes der på et lavere fedtindhold.*

*Mayonnaisen kan erstattes af smør til brødet eller en olie/eddikedressing til bønnerne. Olien er sundt fedt som mayonnaisen, smørret er ikke. Bønnerne kan erstattes af andre grove grøntsager som kål eller gulerødder.*



## Aftensmad 600 - 700 kcal, dagskost 2000 kcal

Produkt	Mængde/ gram	Energi / kcal	Protein / graml	Fedt / gram	Kulhydrat / gram
Græsk pita	105	303	9	6	52
Kyllingebryst (rå vægt)	150	200	30	9	0
Iceberg salat	30	5	0	0	1
Tomat	50	15	0	0	2
Agurk	50	6	0	0	1
Feta ost 50+	20	61	4	5	0
Dressing, alm.	10	38	0	4	2
Gulerod, "gnavegrønt"	100	42	1	0	9
<b>Total</b>		<b>670</b>	<b>44</b>	<b>24</b>	<b>67</b>
<b>%-vis energifordeling</b>			<b>26%</b>	<b>32%</b>	<b>40%</b>

Det viste måltid indeholder en god fordeling af energi på de forskellige næringsstoffer. Der er mindre kulhydrat og mere protein end angivet i den ideelle fordeling på s. 4, men hvis du ønsker et vægttab er et højt protein indtag en god måde at holde energi indtaget nede på.

Du vil fint kunne skære endnu mere af energien i dette måltid ved at vælge en fedtreduceret dressing og ost, eller helt vælge osten fra. Du får 230 gram grøntsager og er derfor godt på vej til dagens 600 gram frugt og grønt.

# Lidt om fysisk aktivitet og energiforbrug

Eksempler på hvor meget ekstra jeg kan spise, hvis jeg er en mand på 52 år, vejer 80 kg og gør følgende aktiviteter. Se s. 15.

Aktivitet	Energi- forbrug	Eks. 1	Eks. 2	Eks. 3
Går med hunden, 30 min.	113 kcal	1 stor banan	15 - 20 g. ≈ 15 - 20 stk, KiMs saltede mandler	2 stk. bastogne kiks
Løber en tur på 30 min., 8 km/t	300 kcal	50 g flæske- svær	6 danske æbler	En gammeldags isvaffel, 2 kugler flødeis, lidt guf, en lille klat syltetøj
Løber en tur på 30 min., 12 km/t	469 kcal	Det meste af en Big Mac	En ristet hotdog og 200 ml. Cocio	En kop kaffe og et stort stykke brunsviger
Cykler en tur, 30 min.	225 kcal	2 glas vin og 6-7 oliven	Caffe Latte fra Espresso House	En marsbar, 51 g
Danser i 60 min.	360 kcal	En stor fastelavns-bolle	2 øl og 50 - 60 g. chips	2 - 3 Drinks, eks. Gin og Tonic
Svømmer/bader i 60 min.	450 kcal	2 stk. rugbrød med ost, 2 stk. bacon og et æg	2 rundstykker med smør og 1 glas juice	75 g. spanske churros m/ 50 g. softice.
Handler ind 45 min.	129 kcal	50 g guacamole + 100 g gulerod	2 stk. knækbrød med lidt smør	En mysli bar og et æble
Støvsuger i 30 min.	131 kcal	3 stk. fyldte chokolader	100 g kogt spaghetti	2 digestive kiks

Manden i eksemplet har et basal stofskifte, BMR, på ca. 75 kcal pr. time. På en dag med "normal aktivitet" har han et energi behov på ca. 2900 kcal. Skemaet viser sammenhængen mellem øget aktivitet, den energi man bruger på aktiviteten, og nogle af de ting, der normalt IKKE figurere i en kostplan. Med andre ord - hvordan "køber" jeg plads i min kostplan til en marsbar...?





