

## Kostplan - spar på kroner og kalorier

Energi = 6000 KJ / 1450 Kcal. ( kvinde ), ( kostplan for mænd x 1½ )

### Morgenmad (vælg mellem de 4 forslag)

- |  |  |
|--|--|
| 1. Rugbrød/grovbrød (50 g)<br>2 stk. ost, 30 + (30 g)<br>– evt. lidt marmelade | 2. 1 dl havregryn<br>1½ dl minimælk<br>1 tsk. sukker |
| 3. 2 æg/omelet med grøntsager  | 4. 2 dl skyr med 1 stk frugt                         |
- 

### Formiddag

Frit af grøntsager eller 1 stk. frugt

---

### Frokost

Rugbrød/grovbrød, 50 g eller grov pasta, 50 g (kogt)

Pålæg, 50 g, max 10 % fedt

f.eks. æg, makrel i tomat, tun, sild, laks, hellefisk, ørred, leverpostej, kartoffelspegepølse eller ost 30 +

---

Minimum 200 g grøntsager

---

### Eftermiddag

Rugbrød/grovbrød, 50 g

eller 2 stk. knækbrød, 30 g

2 skiver ost, 30+, 30 g

eller Pålæg, max 10% fedt, 30 g

---

### Aftensmad (vælg mellem de 4 forslag)

1. Max. 125 g kød med max 12% fedt  
2 kartofler på størrelse med 1 æg (120 g)  
Minimum 200 g grøntsager  
1 tsk. fedtstof til tilberedning  
1 dl mælk til sauce  
Kødet kan erstattes af samme mængde fisk, ost, tørrede bælgfrugter (udblødt og kogt) eller 2 æg  
Kartoflerne kan erstattes af 1½ dl pasta/ris eller brød (40 g)
  2. Færdigkogt grød, 400 g
  3. 75 g brød med 75 g pålæg + grøntsager
  4. 1/3 pizza + grøntsager
- 

### Sen aften

1 stk. frugt eller grøntsager

---

### Dagligt

2 dl minimælk eller surmælksprodukt + 1 kombineret vitamin-mineral tablet.

Rask gåtur på 20 min.

---

### Drikkevarer

Kaffe og the uden sukker og fløde. Vand og sukkerfri sodavand.

1 ugentlig hyggedag med enten lidt chips, slik, chokolade, dessert, nødder, vin eller øl.

---

1 stk. frugt svarer til:

**A:** ½ banan **B:** 1 pære/æble/appelsin/nectarin **C:** 150 g bær **D:** 10 nødder/mandler

