

Forslag til måltidssammensætning

Havregryn, eller mysli med mælk og rosiner/sukker,
grovbrød med marmelade, ost, magert kødpålæg
Mælk, juice, frugt og grønt



Groft brød med magert pålæg
frugt, grønt
vand



Rugbrød med magert kødpålæg, fiskepålæg, æg...
Grøntsager
vand

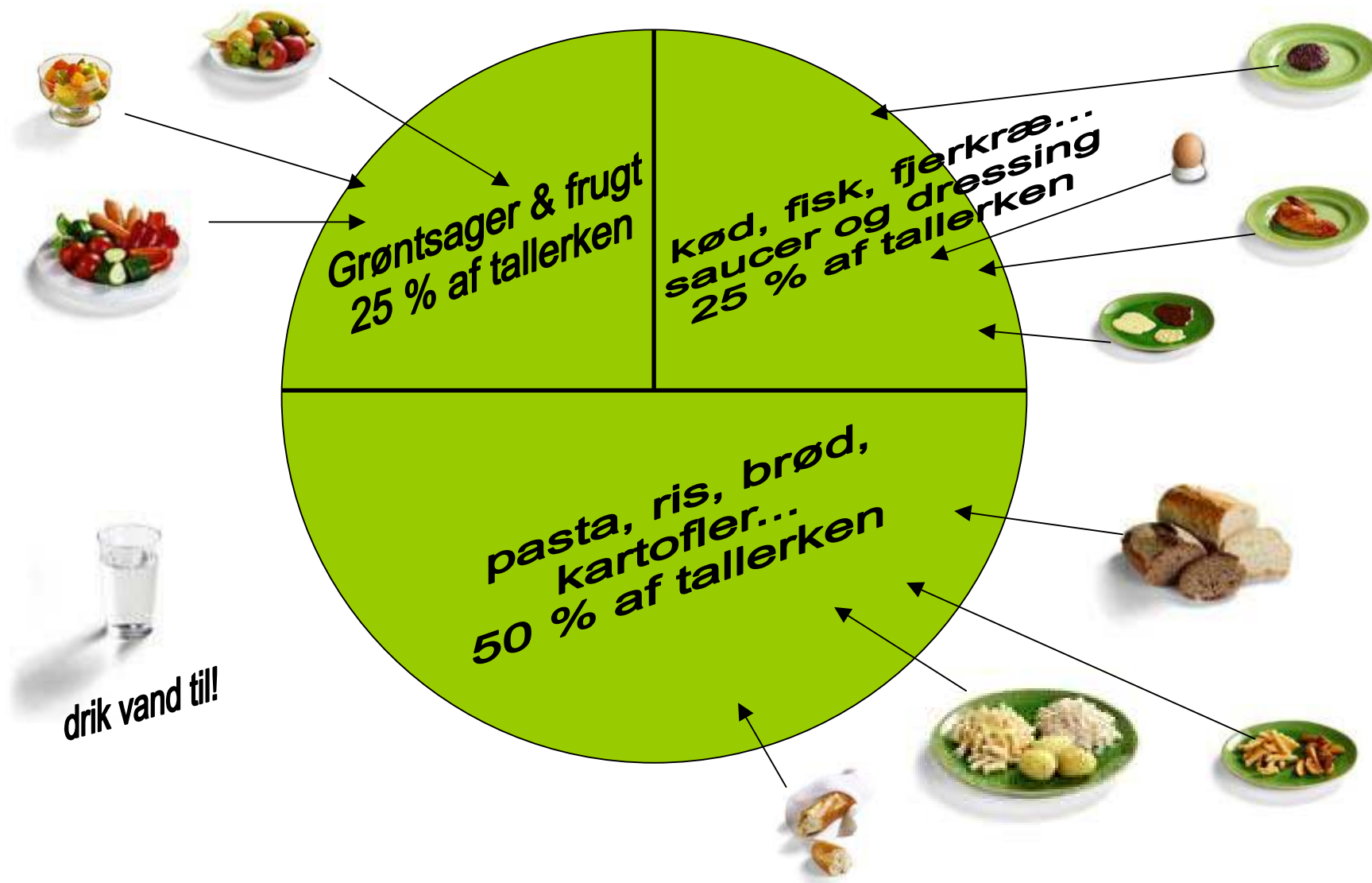
Groft brød med magert pålæg
Frukt, grønt
Vand



1 portion aftensmad efter "Tallerkenmodellen"
vand, saftevand

Groft brød med magert pålæg, marmelade...
frugt

Tallerkenmodellen



Indkøbsguide

Anbefalet fedt-indhold pr. 100 g af varen

- Morgenmadsprodukter
- Ost
- Mælkeprodukter
- Rugbrød og brød
- Kød og pålæg
- Dressinger, sovser, pålægssalater
- Færdigretter, * kartoffelprodukter
- Energi- og proteinbar

fedt:

højst 10 g

højst 18 g/30+

højst 1.5 g

højst 5 g

højst 12 g

højst 5 g

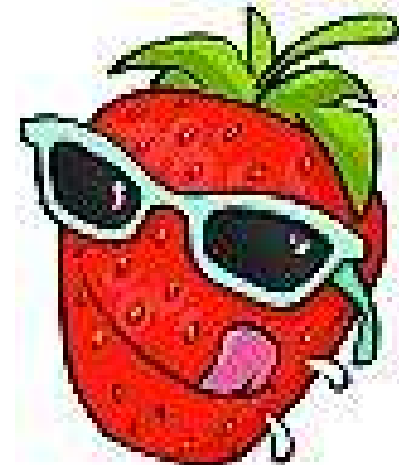
højst 5 g

højst 10 g



Sund mad på nettet

- www.altomkost.dk
- www.madklassen.dk
- www.fedtfattig.dk
- www.15opskrifter.dk



Rikke Schwaner

- tlf.: 40 40 97 68
- e-mail:
rikkeschwaner@webspeed.dk