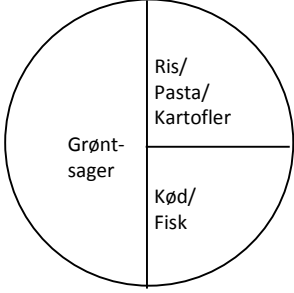


Kostplan – standard ca. 7000 kJ/1500 kcal

Morgenmad:	<p>1½ skive rugbrød (75 g), med 1 skive ost max. 30+, 1 skive magert pålæg og 1 tsk. marmelade</p> <p>Eller</p> <p>1½ dl havregryn (50 g) og 0,5 dl havrefras (15 g) med 2 dl mælk max. 0,7 % fedt</p> <p>Eller</p> <p>1,5 dl skyr/kvark/fromage frais blandet op med 1 dl cheasy yoghurt 0,1 % med smag hertil 1-2 spsk. havregryn/mysli/fiberdrys + ½ stk. frugt</p>
Formiddag:	<p>½ skive rugbrød/grovbolle med 1 skive magert pålæg</p> <p>Eller</p> <p>1 stk. frugt og 1 stk. groft knækbrød med magert pålæg</p>
Frokost:	<p>3-4 halve skiver rugbrød (75-100 g) med fiskepålæg (30 g per ½ skive), ½ æg til et ½ rugbrød eller 1 stk. magert kødpålæg per ½ skive rugbrød.</p> <p>Mindst 100 g. grøntsager f.eks. agurk, tomat, peberfrugt, gulerødder m.m.</p>
Eftermiddag:	<p>2 stk. groft knækbrød med mager magert pålæg og 1 stk. frugt.</p> <p>Eller</p> <p>½ grovbolle (25 g) m. 1 tsk. Marmelade og 1 stk. frugt.</p>
Aften:	<p>1 portion (ca. 150 g) fisk/magert kød.</p> <p>Mindst 200 g. grøntsager/salat med grove grøntsager.</p> <p>4 stk. kartofler (240 g) eller</p> <p>1 portion fuldkornspasta/ris (rå vægt ca. 60 g.)</p> <p>1 tsk. olie/oliemargarine pr. person til stegning.</p> <p>Evt. jævnet sovs eller 2 spsk. mager dressing.</p>
	
Sen aften:	<p>1 stk. groft knækbrød med mager magert pålæg og 1 stk. frugt.</p> <p>Eller</p> <p>½ grovbolle m. 1 tsk. Marmelade og 1 stk. frugt.</p> <p>Eller</p> <p>1 dl skyr/kvark/fromage frais blandet op med 1 dl cheasy yoghurt 0,1 % med smag hertil 1-2 spsk. havregryn/mysli/fiberdrys + ½ stk. frugt</p>
Weekend:	<p>Evt. 1 ugentlig "slik-aften" – brug mængderne på forslag til mellemmåltider.</p> <p>Husk det er i stedet for et sent aftenmåltid 😊</p>
Andet:	<p>Husk at drikke 1½ liter væske dagligt f.eks. vand, sukkerfri/light produkter, kaffe og te.</p> <p>Ta' gerne 1 multivitamin tablet dagligt.</p>