

## Dagskostforslag og måltidsmodeller

Eksempler på sunde dagskostforslag  
og måltidsmodeller.

Kan printes ud i A3, lamineres og  
bruges som dækkeservietter.

Ilinniarfissuaq 28. april 2008. HBH.

## Eksempel på ernæringsrigtig dagskost til normalvægtig kvinde med lav fysisk aktivitet og energibehov på 9200 kJ



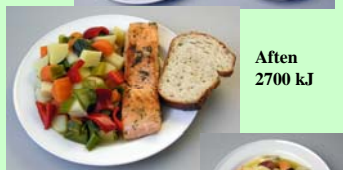
**Morgen**  
1900 kJ



**Frokost**  
2800 kJ



**Mellem**  
1100 kJ



**Aften**  
2700 kJ



**Mellem**  
700 kJ

HBH. 28-04-2008.

### Morgenmad

2 dl havregryn (80 g)  
2 dl laktose-fri letmælk  
½ æble skåret i små tern  
1 klementin  
Kaffe/te uden sukker

### Frokost

2 skiver rugbrød (100 g)  
1 skive femkornsbrød (40 g)  
25 g rygeost 10 % fedt, 10 g radise, 1 g purløg  
40 g fiskefrikadelle, 4 g remoulade, 1 g karse  
30 g stegt moskus, 4 g remoulade, 15 g syltet agurk  
2½ dl laktose-fri letmælk  
½ avocado og 2 små majroer

### Mellemmåltid

80 g æble-abrikoskage (ernæringsforbedret)  
1 kop te uden sukker

### Aftensmad

400 g oliedampede grøntsager med kartofler  
1 stor skive laksefilet (200 g rå vægt)  
1 skive groft hvedebrød med hvid hvede (50 g)  
vand (ikke vist)

### Mellemmåltid

200 g frugtsalat

### Dagskost i alt:

9200 kJ, 19 E % protein, 29 E % fedt (heraf 13 E % mono),  
52 E % kulhydrat, 3 E % sukker, 41 g fibre (4,5 g fibre/MJ)

## Eksempel på ernæringsrigtig dagskost til normalvægtig moderat aktiv kvinde med energibehov på 10400 kJ



**Morgen**  
2300 kJ

**Mellem**  
1200 kJ



**Frokost**  
3200 kJ



**Aften**  
3000 kJ



**Mellem**  
700 kJ

HBH. 28-04-2008

### Morgenmad

2 dl ymer, ¼ dl havregryn (30 g), 40 g sortebær, 5 g sukker  
50 g groft hvedebrød, 25 g ost 16%, 10 g snackpeber  
1 dl appelsinjuice  
1 krus kaffe uden sukker

### Frokost

3 skiver rugbrød (150 g) med 15 g Becel minarine 35%  
50 g torskerogn, 6 g remoulade, 10 g tomat, karse  
25 g leverpostej, 15 g syltet agurk  
30 g kartoffel, 20 g tomat, 10 g agurk, 4 g mayonnaise, purløg  
50 g slikærter, ½ banan  
2½ dl laktose-fri letmælk

### Mellemmåltid

80 g gulerodskage (ernæringsforbedret), 1 klementin  
1 kop te uden sukker (ej vist)

### Aftensmad

1 portion fiskesuppe (300 g)  
100 g rensdyrfrikadeller  
300 g kartoffelsalat  
2/2 skiver groft hvedebrød med hvid hvede (50 g)  
1 glas vand (ikke vist)

### Mellemmåltid

45 g femkornsbrød  
40 g stenbiderrogn, 15 g creme fraiche 18%, 5 g rødløg, dild  
1 kop te

**Dagskost i alt:** 10400 kJ, 21 E % protein, 27 E % fedt (10 E % mono), 52 E % kulhydrat, 4 E % sukker, 42 g fibre (4,0 g /MJ).

# Sammensæt dine måltider efter kostrådene



CINDI Dietary Guide  
[www.EURO.WHO.int/document/E70041.pdf](http://www.EURO.WHO.int/document/E70041.pdf)



[www.mad-paa-arbejde.dk](http://www.mad-paa-arbejde.dk) → materialer → 07-10-2004  
 dækkeserviet 4



[www.paarissa.gr](http://www.paarissa.gr) → Indsatsområder → kost og fysisk aktivitet

linniarissuaq 28. april 2008. HBH.



[www.mad-paa-arbejde.dk](http://www.mad-paa-arbejde.dk) → materialer → 25-11-2004



[www.mad-paa-arbejde.dk](http://www.mad-paa-arbejde.dk) → materialer → 07-10-2004  
 dækkeserviet 3