



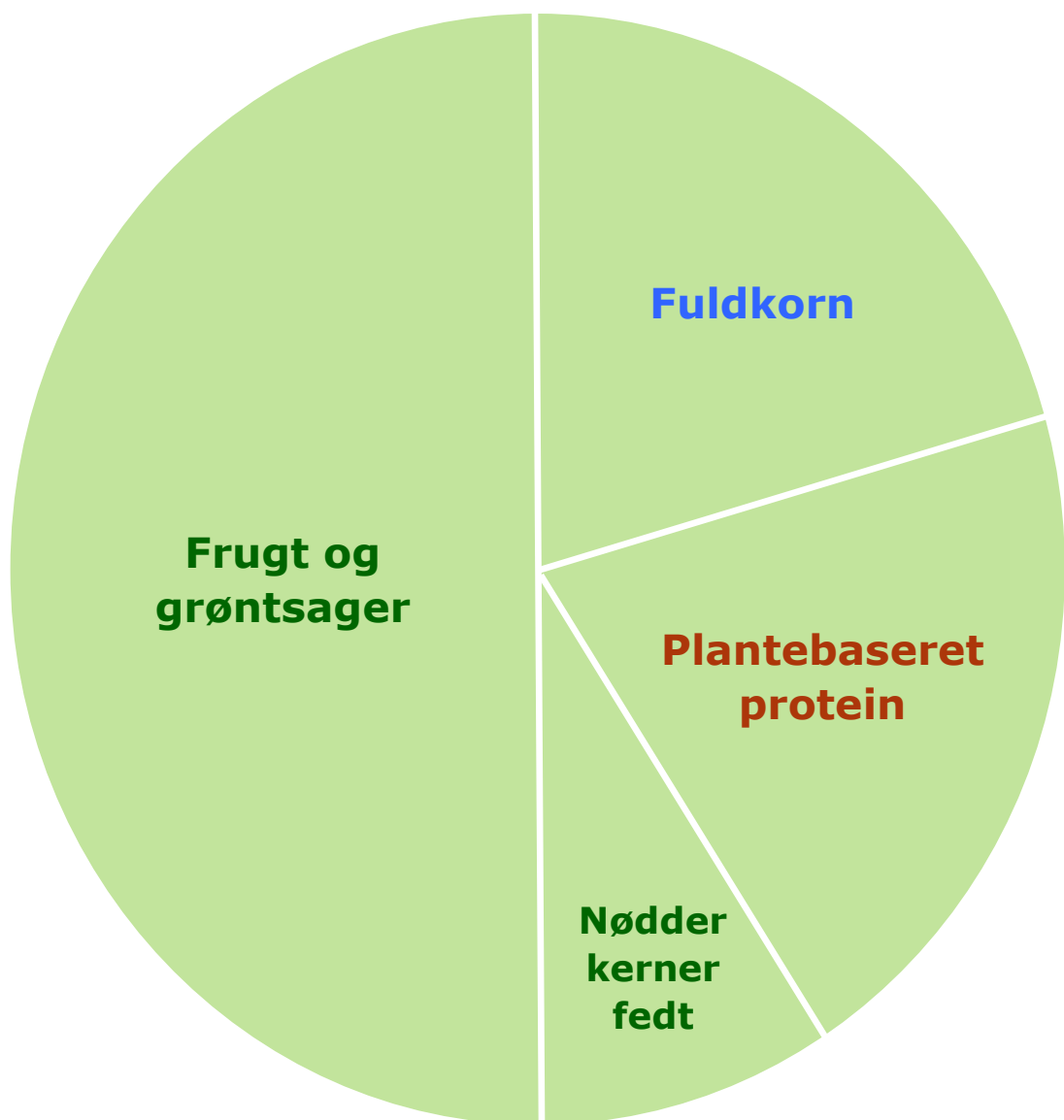
Vegansk kostplan – 1200 kcal



Tallerkenopbygning

Til morgenmad, frokost og aftensmad kan en tallerken bygges op af 50% frugt og grøntsager, 20% fuldkorn, 20% plantebaseret protein, 10% nødder, kerner eller andet sundt fedt. Nyd plantebaseret mælk såsom soja, mandel og havre, der alle er tilsat calcium.

Morgenmad 300 kcal, frokost 300 kcal, aftensmad 300 kcal samt 3 mellemmåltider af 100 kcal.



Plus plantebaseret mælk, tilskud af B12, D-vitamin og omega-3

Morgenmad – 300 kcal

Der er utrolig mange muligheder for at få en både lækker og nærende morgenmad og komme godt fra start.

Nogle forslag kunne være:

- varm grød og kold køleskabsgrød
- smoothies og smoothie bowls
- pandekager og vafler
- alternativer til æg såsom tofu røræg og omelet lavet på kikærtemel
- chiagrød
- bagt grød og muffins (kan forberedes i weekenden)
- avokado toast variationer, peanut butter/mandelsmør toast med banan
- sojayogurt eller kokosyoghurt med granola og bær
- frugtsalat med hampefrø og yoghurt eller mandelmælk



Aftensmad – 300 kcal

Der er mange muligheder for at sammensætte mættende og næringsfyldt aftensmad. Brug tallerkenmodellen, hvis du er i tvivl. På de næste sider finder du inspiration til forskellige retter. Lørdag aften består af små tapasretter. Der er derfor ikke ernæringinformation på disse.

Andre forslag kunne være:

- Linsesuppe/Dhaal
- Pizza lavet med kikærte eller blomkålsbund
- Ristede grøntsager med hummus
- Pasta med linsebolognaise
- Vegansk lasagne
- Falafler i pita eller wrap
- Tofu med grønt



Mellemmåltider – 100 kcal

Mellemmåltider er gode til at bygge en bro mellem hovedmåltiderne. Planlæg dine mellemmåltider og spis dem kun, hvis du er sulten.

Gnavegrønt med dip



Ingredienser 2 spsk+grønt 78 kcal.

½ squash
5 soltørrede tomater
2 spsk tahin
Saft fra ¼ citron

Fremgangsmåde

Blend det hele i en food processor til det er cremet. Server med ½ peberfrugt, 4 gulerødder og en håndfuld sukkerærter.

Mandler og blåbær



Ingredienser 74 kcal.

10 mandler
1 håndfuld blåbær

Fremgangsmåde

Anret i en skål og nyd.



Ingredienser 116 kcal.

½ banan
50 gram frosne blåbær
1 dl mandelmælk
1 spsk Alpro

Fremgangsmåde

Blend det hele godt og nyd

Gnavegrønt med dip



Ingredienser 120 kcal.
1 gulerod
¼ agurk
½ snack peber
10 mandler
1 spsk alpro med ønskede krydderier

Fremgangsmåde
Vask agurk og peberfrugt og skræl gulerod. Skær dem i stænger. Rør skyr med salt og krydderier.

Citronkugler



Ingredienser 58 kcal./stk.
2 dl mandler
8 store friske dadler
3 spsk citronsaft
2 tsk revet citronskal
1/2 tsk stødt gurkemeje
1 tsk stødt ingefær
1/2 tsk kanel
En smule stødt peber

Fremgangsmåde
Blend det hele til det samler sig og rul ca. 15 kugler. Sæt på køl i lukket beholder.

Andre forslag til 100 kcal/stk

1 mellem æble + 1 håndfuld rosiner

1 banan og 55 gram vindruer

1 muslibar

100 gram Alpro med 10 gram mandler og 1 håndfuld blåbær

Ombytningsliste

Kulhydrater – 100 kcal

Mængde	Varer
2 stk	Glutenfri knækbrød f. eks. Semper glutenfri (30 gram)
30 gram	Havregryn, finvalsedede eller grovvalsedede (1 dl)
25 gram	Morgenmadsprodukt eller musli
1 skive	Glutenfrit kernebrød fra Rema (40 gram)
2	Kogte kartofler på størrelse som et æg
80 gram	Kogt fuldkornsrís/pasta/quinoa (30 gram tørret)
80 gram	Kogte bønner/linser (30 gram rå, tørret)
125 gram	Kikærter, kogte

Pålæg – 50 kcal

15 g figenpålæg/frugtpålæg fx fra castus

10 g peanutbutter

45 g tun i vand 25 g tun i olie

25 g makrel i tomat

30 g røget laks

25 g røget hellefisk

60 g rejer, frost eller i lage

½, æg str. L (35 g) – et helt æg str M (60 g) = 80 kcal/340 kJ

Ost – 50 kcal

1 skive ost, 30+/18% fedt (20 g)

1 tynd skive ost 45+/25% fedt (15 g)

13 g ost 60+/35% fedt f.eks. brie, cheddar, gouda

20 g mozzarella 13-19 % fedt

30 g feta salattern 5% fedt

20 g feta 40+/19% fedt

15 g feta 50+/25% fedt

10 g revet parmesan, ca. 30% fedt

20 g gedeost, ca. 20% fedt 1

5 g gedeost, ca. 25% fedt

50 g hytteost eller friskost, ca. 4-4,5% fedt

30 g friskost 11% fedt

Mælkealternativer – 50 kcal

1 dl sojadrik
0,8 dl sojadrik med kakao
0,25 dl soya cuisine (sojafløde)
1 dl havredrik
1 dl mandeldrik
1 dl risdrik
100 gram Alpro yoghurt

Fedtstof – 50 kcal

1 tsk. pesto (10 g)
25 g avocado (ca. ¼ avocado)
1 tsk. olie (5 g) f.eks. rapsolie eller olivenolie
1½ tsk. (7 g) oliemargarine f.eks. Becel, Oma eller Ama
2 spsk. kokosmælk 17-19% fedt (30 g)
4 spsk. kokosmælk light 6-8% fedt (60 g)
1½ tsk. nødder/kerner (8 g) f.eks mandler, hasselnødder, jordnødder, pinjekerner

Protein – 200 kcal

70 g makrel
100 g sild
110 g laks
125 g fisk (ca. 8-10% fedt) ørred
140 g æg (2 stk. large)
250 g mager fisk f.eks. sej, torsk, tun eller rødspætte/skrubbe uden panering
250 g tofu

Frugt – 50 kcal

100 g ananas
1 appelsin (100 g)
1 mini banan (60 g)
2 blommer (120 g)
1,5 dl blåbær (100 g)
150 g citron
1 stor fersken, uden sten (100 g)
200 g honningmelon
100 g hindbær
120 g jordbær
90 g kirsebær
2 klementiner, 120 g
1 mellem kiwi (75 g)
½ mango (80 g)
1 stor nektarin, uden sten (100 g)

1 pære (100 g)
125 g vandmelon
1 håndfuld vindruer (75 g)
1 æble (100 g)
15 g tørret frugt f.eks. rosiner eller tranebær

Grøntsager – 50 kcal

1 stor agurk (450 g)
1 aubergine (260 g)
6 stilke bladselleri (240 g)
175 g blomkål
100 g broccoli
35 g edamamebønner (sojabønner)
8 forårsløg (150 g)
2 mellem gulerødder (140 g)
½ kinaradise (300 g)
175 g kål (rødkål, hvidkål, spidskål, glaskål) 1 mellem løg eller rødløg (100 g)
50 g majs (både frisk og dåsemajs)
1 mellem pastinak, persillerod eller 2 jordskokker (80 g)
1 mellem peberfrugt, gul eller rød (150 g)
1 stor grøn peberfrugt (225 g)
1 lille porre (130 g)
40 radiser (400 g)
100 g rosenkål
250 g salat (rucola, hovedsalat, iceberg og lignende)
1 squash (300 g)
5 små tomater (200 g)
1 dl grønne ærter (65 g)
200 g grønne bønner
200 g flåede tomater fra dåse