

MÅLTIDSPLANNER HOVEDMÅLTIDER

Sammensæt dine måltider med rene råvarer.
Eksperimentér med hvad du kan lide

Fyld din tallerken halvt op med
kål og forskellige farvede
grøntsager. Spis 2-3 portioner
bær og frugt som snacks eller i
smoothies.

Frugt og grønt



Hold dig til fuldkornsprodukter,
(fuldkornsbrød, rugbrød,
fuldkornspasta, brune ris) og
kolde kartofler

Langsomme kulhydrater



Det sunde fedt er essentielt.
Olivenolie, avocado og nødder
skal fylde 5-10% af din tallerken.
For vægttab brug 1 spsk til hvert
måltid

Sundt fedt



Animalsk protein

Inkludér 25% animalsk protein af god
kvalitet på din tallerken.
Fisk, skaldyr, fjerkræ
Græsfodret kvæg eller får
Æg eller magre mælkeprodukter såsom
skyr, hytteost, græsk yoghurt (2%)
Hårde oste, får og gedeost



Planteprotein

Nødder, kerner, frø, quinoa, bønner
og tofu er essentielle, hvis du spiser
vegetarisk eller vegansk. Inkludér 10-
30% på din tallerken. Tættere på 30%
hvis du kun spiser planteprotein



EKSEMPLER PÅ HOVEDMÅLTIDER



Morgenmad:

Havregrød med banan, bær og cashew butter

Frugt: Mørke bær og banan

Langsomme kulhydrater: Havregryn

Protein: Æg (rørt i til sidst)

Fedt: Cashew butter

En skål havregrød alene er en servering af kulhydrat. Men tilføjer du nødder eller nøddesmør, får du nemt fedt og protein. Frugt kan tilføje lidt sødme og fibre og kanel giver smag og er godt for blodsukkeret



Frokost:

Kyllingedeller med fuldkornsrís og grønt

Grøntsager og frugt: Broccoli, peberfrugt, melon og blåbær

Langsomme kulhydrater: Fuldkornsrís

Protein: Kyllingefrikadeller

Fedt: Sesamdressing



Aftensmad:

Laks med grønt og sød kartoffel

Grøntsager: Broccoli aubergine, tomater

Langsomme kulhydrater: Sød kartoffel

Protein: Laks

Sundt fedt: Olivenolie

Kan serveres med en skyddressing tilsat lidt olivenolie, citron og krydderurter