

SENSE-TALLERKENMODELLEN

1-3 spiseskefulde:

Fedtstof (smør, olie, nødder, pesto, avokado, mayonnaise, fed ost, sovs eller mørk chokolade)

Håndfuld nr. 4:

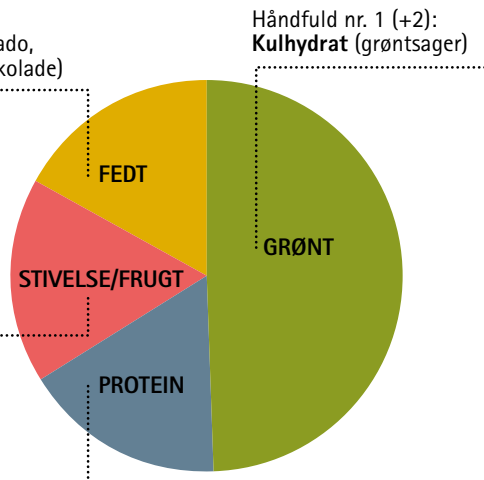
Kulhydrat (brød, morgenmadsprodukter, pasta, ris, kartofler og/eller frugt)

TIP

Denne håndfuld kan erstattes af lidt ekstra grønt og op til en halv håndfuld protein

Håndfuld nr. 3:

Protein (kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, æg, mager ost eller bælgfrugter)



Håndfuld nr. 1 (+2):
Kulhydrat (grøntsager)

Det er valgfrit, om du vil spise/drikke op til 3 dl mælkeprodukter om dagen. De 3 dl skal have en fedtprocent på 3,5 eller derunder. Det er bedst for blodsukkeret, at du bruger mælkeprodukter som en del af – eller som tilbehør til – dine hovedmåltider.

Udover de 3 dl mælkeprodukter har du mulighed for at bruge 2 spiseskefulde mælkedressing til hver spisekasse. Fedtprocenten skal være 9 eller derunder.

Dag:

	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRI	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

Dag:

	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRI	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

Dag:

	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRI	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

HUSK! To gange om dagen bør din tallerken indeholde en kombination af de tre vigtigste elementer i kosten: Grønt/Protein/Fedt

Dag:				
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRIT	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

Dag:				
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRIT	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

Dag:				
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRIT	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				

Dag:				
DE VIGTIGSTE ELEMENTER I KOSTEN	Spisekasse 1:	Spisekasse 2:	Spisekasse 3:	GRØNT / PROTEIN / FEDT
	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	Håndfuld nr. 1 (+2):	
	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	Håndfuld nr. 3:	
	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	1-3 spsk. fedtkilde:	
VALGFRIT	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	Håndfuld nr. 4:	STIVELSE / FRUGT / MÆLK
	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	2 spsk. mælkedressing:	
	Mælk:	Mælk:	Mælk:	
Mellemmåltider:				