



GRØNTSAGER
Ca. 100-250 g
1-2 håndfulde

PROTEIN
Ca. 100-200 g
KØD
FJERKRÆ
FISK
MAGER OST (maks. 17 %)
BÆLGFRUGTER
1 HÅNDFULD = 2-3 æg

STIVELSE OG/ ELLER FRUGT
BRØD
PASTA
RIS
KARTOFLER
MYSLI (maks. 13 g sukker pr. 100 g)
FRUGT/BÆR
Vælg gerne fuldkorn

1-3 SPISESKEFULDE FEDTSTOF Pr. spisekasse

~ 10 g "konc. fedt" pr. spsk.

- KOKOSOLIE
 - OLIVENOLIE
 - SMØR
 - MAYONNAISE
 - NØDDER/KERNER
 - PESTO
 - MØRK CHOKOLADE (min. 70 %)
 - FED OST (18 % eller derover)
- 3 SPSK = 1/2 stor avocado

HUSK:
3 SPISEKASSER OM DAGEN
- KUN NÅR DU ER SULTEN
Mindst to ud af dagens tre spisekasser skal indeholde kombinationen af **GRØNTSAGER, PROTEINER, STIVELSE/FRUGT og FEDT.**

VALGFRI: **2 SPISESKEFULDE MÆLKEDRESSING** Pr. spisekasse
Op til 9 % fedt



3 DECILITER MÆLKEPRODUKTER Pr. dag
Op til 3,5 % fedt
Maks. 5 g sukkerarter pr. 100 g

Dato:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	De væsentligste elementer i kosten
	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	
	Håndfuld 3	Håndfuld 3	Håndfuld 3	
	Håndfuld 4	Håndfuld 4	Håndfuld 4	
	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	
	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	
	Mælk	Mælk	Mælk	
Mellemmåltider				

Valgfrie elementer



Dato:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	De væsentligste elementer i kosten
	Håndfuld 3	Håndfuld 3	Håndfuld 3	
	Håndfuld 4	Håndfuld 4	Håndfuld 4	
	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	
	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	Valgfrie elementer
	Mælk	Mælk	Mælk	
Mellemmåltider				



Dato:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	Håndfuld 1 + 2	De væsentligste elementer i kosten
	Håndfuld 3	Håndfuld 3	Håndfuld 3	
	Håndfuld 4	Håndfuld 4	Håndfuld 4	
	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	1-3 spsk. fedtstof	
	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	2 spsk. mælkedressing	Valgfrie elementer
	Mælk	Mælk	Mælk	
Mellemmåltider				

