

**DAGKOSTFORSLAG**

<b>9.000 KJ</b>	
<b>MORGENMAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 portion havregryn (1.5 dl / 45 g) / 1 portion cornflakes (1.5 dl / 45 g)</li> <li>• 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker</li> <li>• Skummetmælk (3 dl)</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>FORMIDDAG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt mager ost eller magert kødpålæg (25 g)</li> <li>• 1 stk. frugt</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>FROKOST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 skiver rugbrød (100 g) med skrabet plantemargarine</li> <li>• Magert kødpålæg eller fisk (70 g) – vælg gerne den fede fisk</li> <li>• Grøntsager (ca. 125 g). Fx 1 gulerod, 1 tomat, lidt peberfrugt og agurk</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>EFTERMIDDAG</b> (1-2 TIMER FØR TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 grovbolle (50 g) med skrabet plantemargarine samt magert kødpålæg eller mager ost (30 g)</li> <li>• Skummetmælk (2 dl)</li> <li>• 1 stk. frugt</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>UNDER TRÆNING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vand</li> </ul>
<b>AFTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magert kød/ fisk/ fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g. Rå vægt: 155 g)</li> <li>• 5 mellemstore kartofler (375 g) eller 3½ dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 200 g. Rå vægt: 80 g)</li> <li>• Grøntsager (200 g)</li> <li>• 1 spsk rapsolie til stegning/ madlavning</li> <li>• ½ dl mager dressing/ sovs</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>SEN AFTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 stk. grovknækbrød (20 g) med 2 tsk marmelade</li> </ul>

- Spis dagligt en multivitamin-mineral-tablet, der dækker 100% af ADT (Anbefalet Dagligt Tilførsel). Check at der på deklARATIONEN står "100% ADT" ud for alle vitaminer og mineraler. Købes i supermarkedet eller på apoteket.

Energi: 9.070 kJ  
Kulhydrat: 308 g (55 E%)  
- Heraf tilsat sukker: 4 g (1 E%)  
- Herunder kostfibre: 32 g  
Protein: 108 g (20 E%)  
Fedt: 62 g (25 E%)  
Jern: 14 mg (93 % af anbefalet daglig dosis for kvinder)  
Kalk: 1144 mg (143 % af anbefalet daglig dosis)  
C-vitamin: 341 mg (455 % af anbefalet daglig dosis)