

## Easis kostplan 1300 kcal

	Gram	Energi	E%
<b>Morgenmad skyr</b>	<b>210 g</b>	<b>193 kcal</b>	
Cheasy, skyr, skovbær, 0,2%	150 g	96,1 kcal	
Blåbær, rå	1 håndfuld 40 g	20,9 kcal	
Classic crunch müsli, EASIS	20 g	75,8 kcal	
Frit valg af skyr og yoghurt/ skyr			
Brug gerne andre bær/ frugt			
<b>Morgenmad nemt (alternativ)</b>	<b>65 g</b>	<b>202 kcal</b>	
Diet Meal bar, caramel/karamel, EASIS	1 bar 65 g	202 kcal	
Eller anden Meal bar fra Easis			
<b>Morgenmad med mælk (alternativ)</b>	<b>195 g</b>	<b>206 kcal</b>	
Havregryn, uspec.	1 dl 35 g	129 kcal	
Minimælk, 0,5%, Arla	1,5 dl 150 g	56,6 kcal	
Perfect strø, EASIS	10 g	20,5 kcal	
<b>Formiddag</b>	<b>35 g</b>	<b>119 kcal</b>	
Free Crunch bar med karamelsmag, EASIS	1 bar 35 g	119 kcal	
eller			
1 anden Easis bar			
eller			
4 stk. gulerod			
eller			
½x rugbrød med smøreost og pålæg			
<b>Frokost</b>	<b>65 g</b>	<b>202 kcal</b>	
Diet Meal bar, caramel/karamel, EASIS	1 bar 65 g	202 kcal	
<b>Frokost (alternativ)</b>	<b>210 g</b>	<b>197 kcal</b>	
Peberfrugt, rød, rå	1 lille 115 g	37,7 kcal	
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	1 almindelig skive 45 g	90,7 kcal	
Æg, høne, økologisk drift, rå	1 mellem 50 g	69 kcal	
Ovenstående er blot et dagsforslag			
<b>Eksempler på andet pålæg. Vælg op til 2 af nedenstående (alternativ)</b>	<b>320 g</b>	<b>413 kcal</b>	
Kyllingepålæg, Familiepålæg	4 skiver 44 g	49,4 kcal	
Æg	40 g	56,8 kcal	

Tun i vand, dåse	50 g	55,8 kcal	
Rejer i lage	65 g	52,5 kcal	
Fiskefrikadelle	0,5 alm 30 g	46,4 kcal	
Torskerogn, dåse	1 skive 40 g	39,9 kcal	
Makrel i tomat, dåse	0,25 dåse 31,3 g	61,6 kcal	
Varmrøget laks, Capella	20 g	50,4 kcal	

### Eftermiddag

Kagemix med citronsmag, EASIS

54 g 146 kcal

54 g 146 kcal

1 stk. Easis kage 50g = 145 kcal pr. portion - vælg også chokolade eller citron smag

eller

2 stk. frugt

eller

2 stk. knækbrød medmarlade

eller

1 Easis Marcipanbar

### Aftensmad

Kartoffel, uspec., rå

524 g 519 kcal

Fiskefrikadelle

2 mellem 120 g 93,5 kcal

Olie, ukendt type, Ukendt producent

2 alm 120 g 186 kcal

Grønne bønner

1 spsk 13,5 g 119 kcal

Broccoli

100 g 26,3 kcal

Chili mayo, EASIS

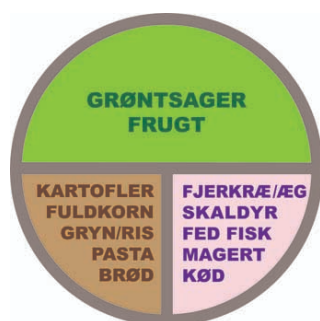
150 g 67 kcal

20 g 26,3 kcal

### Ovenstående er blot et eksempel

Brug gerne tallerken-modellen til aftensmad

Mængde ift. kulhydrat i nedenstående tabel



Du kan fx give maden smag med 1-2 spsk:

friske som tørrede krydderier

Cremafraiche 5% Cheasy

Fromagefrais

Kvark

Skyr

pesto

Sauce

**Kulhydrat 2 kartofler kan erstattes med (alternativ)**

	<b>335 g</b>	<b>404 kcal</b>	
Brune ris, kogte	80 g	98,3 kcal	
Pasta, fuldkorn, kogt	70 g	105 kcal	
Bulgur, kogt	2 dl 120 g	99,5 kcal	
Perlebyg, kogt, Ukendt producent	65 g	102 kcal	

**Saucer, dressinger og smag (alternativ)**

	<b>200 g</b>	<b>387 kcal</b>	
Mayo, EASIS	20 g	25,9 kcal	
Mayonnaise	20 g	143 kcal	
Sød chili sauce, EASIS	20 g	7,74 kcal	
Sød chili sauce, Xing Fu	20 g	54 kcal	
Tomat ketchup, EASIS	20 g	12,5 kcal	
Ketchup, Graasten	20 g	19,6 kcal	
Chutney, æble & ingefær, EASIS	20 g	9,42 kcal	
Chutney, æble-ingefær, Fynbo	20 g	34,2 kcal	
Chili mayo, EASIS	20 g	26,3 kcal	
Chili mayo, REMA 1000	20 g	53,4 kcal	

Dette er blot nogle eksempler af produkter, hvor du kan se, at der er mange kcal at spare ved at anvende Easis produkter.

**Aften**

	<b>88 g</b>	<b>79,9 kcal</b>	
Mousse med chokoladesmag, færdiglavet, EASIS	1 portion 88 g	79,9 kcal	

eller

2 x knækbrød med smøreost

eller

½ honning melon (450g)

eller

1 Easis bar

**Diverse (alternativ)**

**0 g**

Du har ekstra 300 kcal til rådighed til weekenden (eller i løbet af ugen)

Det kan fx være 1 af nedenstående prikker:

- 1 dessert eller 3 x Easis Mousse
- 1 magnum is eller 2 x Easis Magnum is
- 100g blandet slik eller 3 poser Easis vingummi (240g)
- 60g chokolade eller 3 x Easis bar / Chokolade bar
- 3 alm øl
- 3 små glas vin

**Generelt**

**0 g**

**Væske:** Under normale forhold har en voksen brug for at drikke 1½ liter væske om dagen, ellers kan man opleve hovedpine, nedsat koncentrationsevne eller svimmelhed. Du kan drikke frit af vand, danskvand, te og kaffe (sort). Du kan også drikke sodavand og saftvand uden sukker. Men drik vand til maden.

**Måltidsstruktur:** Ved at spise lidt oftere - gerne 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider - spise ca. hver 3. time gør, at man ikke er så sulten til hovedmåltiderne, og at man undgår at blive alt for sulten mellem måltiderne, og derved kommer til at spise noget uhenigtsmæssigt. At man skal spise mange måltider betyder ikke, at man får flere kalorier.

**Kostplanen:** Husk på at dette er en guide, dvs. at det ikke er meningen, at du skal veje din mad af for evigt. Det er en god idé at prøve det af, så du får et indblik i, hvilke mængder du spiser. Hvis det føles uoverskueligt at veje maden hver dag, kan du starte med at sætte 3-4 dage af til det i den kommende uge.

I kostplanen kan der f.eks. være angivet et bestemt mærke indenfor fødevarer, f.eks. Schulstad. Det er ikke af nogen betydning, hvilket mærke din fødevarer er, det er næringsindholdet, der er vigtigt.

### Anbefalinger:

**Fisk:** Anbefalingen for fisk lyder på 350g fisk pr. uge - heraf 200g fede fisk (laks, sild, makrel, ørred). Hvis du ikke spiser fisk anbefales det, at du har mere fokus på at spise mere af planteolier, nødder og frø. Det er fx rapsolie, valnøddolie, sojaolie, hørfrøolie og valnødder. Du kan også supplere med et tilskud af omega 3.

**D-vitamin:** Anbefalinger for indtag af d-vitamin lyder, at alle over 4 år anbefales at tage et d-vitamin tilskud fra oktober til april - OBS. hvis du spiser en daglig multivitamin, kan det allerede være tilsat deri, og du behøver derfor ikke et yderligt tilskud.

- Fra 4-69 år: 10 µg dagligt
- Over 70 år: 20 µg dagligt

**Frugt og grønt:** De generelle anbefalinger hedder, at man skal spise 600 gram frugt og grønt dagligt. Heraf skal minimum 300 gram komme fra grøntsager (300 g frugt og 300 g grøntsager dagligt) - men ved vægttab kan de være en god ide at have lidt mere fokus på grøntsager end frugt. Så jeg anbefaler at du spiser ca. 400 g grøntsager (fokus på grove grøntsager) og max 2 stk. frugt/dag.

- Det er vigtigt at spise en god variation af grøntsager, så vælge gerne i alle farver, da de forskellige grøntsager bidrager med forskellige næringsstoffer.

**Bagning:** Bager du selv - Anvend mindst 50% groft mel i brødblandinger, fx grahamsmel, havregryn, fuldkornsmel, groft speltmel, hvid hvedemel.

**Fuldkorn:** det anbefales at få 75 g fuldkorn om dagen - 75 g fuldkorn svarer fx til 2 dl havregryn og 1 skive fuldkornsrugbrød - gå efter fuldkornslogoet når du handler.

**Mejeriprodukter:** 250 ml mælk om dagen + 1 skive ost (20 gram) er passende for en dansk kost. Dette hjælper med at dække dit behov af kalk. Hvis man ikke spiser mejeriprodukter, skal man sørge for at få sit kalk et andet sted fra.

**Kød:** Man bør ikke indtage mere end 350 gram kød og fjerkræ om ugen - for at få nok protein anbefales det, at man spiser 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen (f.eks. kikærter, kidney bønner og linser).

- Begræns især okse- og lammekød
- Forarbejdet kød (saltet og røget kød samt pålægger)

**Fedtstof til tilberedning:** Der anbefales, at man bruger fx raps- og olivenolie, frem for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, når du laver mad. Kig evt. efter nøglehulsmærket på produkterne.

**Salt:** Spar på saltet og brug i stedet flere krydderier og krydderurter i maden. Sæt ikke saltbøsser på bordet og gå efter nøglehulsmærket når du handler.

**Motion:** Anbefalingerne er ½ times bevægelse dagligt, gerne op mod de 10.000 skridt

- Fysisk aktivitet og bevægelse vil medføre øget velvære og hurtigere vægttab.

**Indkøb:** Du kan med fordel vælge fødevarer med nøglehuls- og fuldkornsmærket på, når du handler.

**Særligt tilbud til lige præcis dig :)**

Ønsker du en mere personlig kostplan - skræddersyet lige præcis til og din hverdag, eller ønsker du vejledning og hjælp til fx vægttab og gode vaner, som varer ved og som er realistiske, så book en samtale hos Jane Agergaard ved Fit&Sund diætist Skanderborg. Det kan både være fysisk fremmøde inkl kropsanalyse eller online via video eller tlf.

Du vil få 20% rabat ved booking/ køb af samtale / forløb resten af 2021. Du skal blot oplyse, at du har benyttet dig af Easis kampagnen 'Kom i form efter ferien'.

Du kan få op til 1100 kr. i tilskud fra Sygeforsikring "danmark", da Jane Agergaard er autoriseret diætist (og vane- overspisningscoach).

Booking foregår ved Fit&Sund Diætist Skanderborg / tlf: 4292 4620

**Total**

976 g 1258 kcal 