

Easis kostplan 1900 kcal

	Gram	Energi	E%
Morgenmad skyr	350 g	278 kcal	
Cheasy, skyr, skovbær, 0,2%	250 g	160 kcal	
Blåbær, rå	2 håndfulde 80 g	41,9 kcal	
Classic crunch müsli, EASIS	20 g	75,8 kcal	
Frit valg af skyr og yoghurt/ skyr			
Brug gerne andre bær/ frugt			

Morgenmad nemt (alternativ)	265 g	275 kcal	
Diet Meal bar, caramel/karamel, EASIS	1 bar 65 g	202 kcal	
Minimælk, Vores	1 alm glas (20 cl) 200 g	73,6 kcal	
Eller anden Meal bar fra Easis			

Morgenmad med mælk (alternativ)	213 g	271 kcal	
Havregryn, uspec.	1,5 dl 52,5 g	194 kcal	
Minimælk, 0,5%, Arla	1,5 dl 150 g	56,6 kcal	
Perfect strø, EASIS	10 g	20,5 kcal	

Formiddag	65 g	202 kcal	
Diet Meal bar, caramel/karamel, EASIS	1 bar 65 g	202 kcal	
eller			
1 anden Easis Diet Meal bar			
eller			
4 stk. gulerod + 2 stk. frugt			
eller			
1x rugbrød med smøreost og pålæg			

Frokost	495 g	486 kcal	
Gulerod, dansk, rå	2 mellem 130 g	49,1 kcal	
Peberfrugt, rød, rå	1 lille 115 g	37,7 kcal	
Rugbrød, fuldkorn, industrifremstillet	2 almindelige skiver 90 g	181 kcal	
Æg, høne, økologisk drift, rå	1 mellem 50 g	69 kcal	
Kylling, bryst (filet), kogt, pålæg	4 skiver 80 g	88,9 kcal	
Frikadeller, hjemmelavede	1 lille 30 g	60,1 kcal	

Ovenstående er blot et dagsforslag

Gerne grøntsager til frokost hver dag

Gerne noget fra **proteinkategorien** - (magert kød, kylling, æg, fisk f.eks. på dåse. (prøv hytteost blandet med tun, æg eller skinkestrimler + 1 klat mayonnaise

Grov kulhydrat fx 2x rugbrød eller 1 håndfuld kogt pasta eller bulgur

Smag - kan være 1/4 avokado, pesto, dressing osv - obs på mængden af avokado, brug den kun som smag ;) eller mozzarella (½ stk) -

Bruger du Easis produkter kan du spare mange kcal

Eksempler på andet pålæg. Vælg op til 3 af nedenstående (alternativ)	320 g	413 kcal	
---	--------------	-----------------	--

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	

Du behøver ikke at veje af, men brug mængderne som vejledende - måske du får brug for at veje af en gang eller to (derhjemme), for at vide, hvad mængderne svare til...

Eftermiddag		54 g	146 kcal	
Kagemix med citronsmag, EASIS		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		674 g	659 kcal	
Kartoffel, uspec., rå	4 mellem	240 g	187 kcal	
Fiskefrikadelle	2,5 alm	150 g	233 kcal	
Olie, ukendt type, Ukendt producent	1 spsk	13,5 g	119 kcal	
Grønne bønner		100 g	26,3 kcal	
Broccoli		150 g	67 kcal	
Chili mayo, EASIS		20 g	26,3 kcal	

Ovenstående er blot et eksempel

Brug gerne tallerken-modellen til aftensmad

Mængder til kulhydrater er nedenfor



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

friske som tørrede krydderier

Cremefraiche 5% Cheasy

Fromagefrais

Kvark

Skyr

pesto

Sauce

Kulhydrat 4 kartofler kan erstattes med (alternativ)

Brune ris, kogte

Pasta, fuldkorn, kogt

Bulgur, kogt

Perlebyg, kogt, Ukendt producent

680 g 823 kcal

160 g 197 kcal

140 g 209 kcal

4 dl 240 g 199 kcal

140 g 219 kcal

Saucer, dressinger og smag (alternativ)

Mayo, EASIS

Mayonnaise

Sød chili sauce, EASIS

Sød chili sauce, Xing Fu

Tomat ketchup, EASIS

Ketchup, Graasten

Chutney, æble & ingefær, EASIS

Chutney, æble-ingefær, Fynbo

Chili mayo, EASIS

Chili mayo, REMA 1000

200 g 387 kcal

20 g 25,9 kcal

20 g 143 kcal

20 g 7,74 kcal

20 g 54 kcal

20 g 12,5 kcal

20 g 19,6 kcal

20 g 9,42 kcal

20 g 34,2 kcal

20 g 26,3 kcal

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

Mousse med chokoladesmag, færdiglavet, EASIS

88 g 79,9 kcal

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 600 kcal til rådighed til weekenden (eller i løbet af ugen)

Det kan fx være 2 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 u hensigtsmæssigt. 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

Frukt 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 vælg 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 linsler).

- 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

1726 g 1851 kcal

