



alli®

alli, shuttle og shuttle-etuiet er varemærker, der tilhører GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer



E82018 • Tjykt CO₂ neutralt • 02.2010



information om

alli®

med opskrifter og
dagbog



alli® (orlistat). **Anvendelse:** Virker vægtreducerende. Til overvægtige med BMI ≥ 28 kg/m². Skal kombineres med en kalorie- og fedtfattig diæt. **Dosering:** Voksne 18 år og derover: Maks. 1 kapsel 3 gange dagligt i forbindelse med et hovedmåltid i op til 6 måneder. Kontakt læge hvis intet vægttab i løbet af 12 uger. Kost og motionsprogram bør initieres før behandlingsstart. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes af personer med kolestase, kronisk malabsorptionssyndrom, ved samtidig behandling med ciclosporin, warfarin eller anden blodfortyndende medicin, ved overfølsomhed overfor orlistat eller hjælpestofferne. Må ikke anvendes uden lægens anvisning ved nyr sygdom eller samtidig behandling med amiodaron, acarbose, levothyroxin, medicin mod sukkersyge, medicin mod epilepsi samt medicin mod forhøjet blodtryk eller kolesterol. Virkningen af p-piller kan forringes ved kraftig diarré, brug af supplerende præventionsmiddel anbefales. **Bivirkninger:** Meget almindelig: Luftafgang fra tarmene (flatulens) med eller uden olieholdigt indhold, pludselig trang til afføring, afføring med fedt- eller olieindhold, løs afføring, mavepine (abdominal smerter), ufrivillig afføring, tyndtflydende afføring, hyppig afføringstrang, uro. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes. **Pakningsstr. og pris 11.01.2010:** 84 stk. kr. 367,00.

Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. Læs omhyggeligt vejledningen i indlægsseddelen eller på emballagen. **alli®** er et varemærke tilhørende GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer.

Introduktion	5
alli – din nye ledsager på vej til vægttab	9
Et støt og stabilt vægttab	11
Helbredsfordele ved vægttab	12
Hvordan virker alli ?	13
Kostrelaterede bivirkninger	15
Brugsanvisning	17
Sådan lykkes det	18
Kort om alli – en letfordøjelig oversigt	60
Opskriftssamling	63
Introduktion	64
Morgenmad	73

Indhold

Frokost	88
Aftensmad	103
Mellemmåltid	128
<hr/>	
Fedt og kcal tabel	136
<hr/>	
Din personlige maddagbog	147



Introduktion

Introduktion



Det er svært at tabe sig helt alene. Måske oplever du, at du anstrenger dig for at spise sundt og for at være mere aktiv i hverdagen, men alligevel afspejler vægttabet ikke rigtigt din indsats. Det ville være nemmere at fastholde motivationen hvis vægttabet stod mål med det arbejde, du lægger i det.

Nu kan du få hjælp med **alli**-programmet. **alli** er det første og eneste receptfrie lægemiddel til væggtab. **alli** kan hjælpe dig med at få større udbytte af dine anstrengelser ved at forøge dit væggtab. Men **alli** er ikke et mirakelmiddel, der gør hele arbejdet for dig. **alli** er både en kapsel og et diætprogram. Når du tager **alli** og spiser en kalorielet og fedtfattig kost, kan du tabe dig 50% mere end ved diæt alene. For hver 2 kg, du taber i kraft af kostomlægningen, kan **alli** hjælpe dig med at tabe 1 kg ekstra.

alli anbefales til overvægtige voksne på 18 år og derover med et BMI (body mass index) på 28 eller derover.

BMI bestemmes ved at dividere vægten (kilo) med højden (meter) gange højden (meter):

BMI = vægt i kilo/højde x højde i meter

Du kan se frem til mange fordele med **alli**:

- En effektiv måde at tabe dig på – for hver 2 kilo, du taber i kraft af kostomlægningen, kan **alli** hjælpe dig med at tabe 1 kilo ekstra.

Introduktion

- Hjælp til nye vaner, der kan give dig mere energi og hjælpe dig med at kontrollere vægten.
- Helbredsfordelene ved vægttab.
- Nye opskrifter og smagsoplevelser.

Før du begynder at tage **alli**, bør du læse indlægssedlen i **alli**-pakningen og oplysningerne i denne folder

Mere information eller støtte?
Spørg på apoteket eller besøg **alli's**
website på **www.alliplan.dk**





alli – din nye
 ledsager på
 vej til væggtab

alli – din nye ledsager på vej til væggtab

Hvis du kæmper med vægten uden at få de resultater, du forventer, kan **alli** være en hjælp.

alli kan hjælpe dig med at tabe 50% mere end ved diæt alene. For hver 2 kg, du taber i kraft af kostomlægningen, kan **alli** hjælpe dig med at tabe 1 kg ekstra.

Med **alli** kan du nyde velsmagende, afbalancerede måltider uden at føle afsavn. Og få hjælp til at opnå det væggtab, du ønsker.

alli-programmet giver dig adgang til online hjælperedskaber, der både hjælper dig til et væggtab og med at holde vægten i det lange løb.

Du kan hele tiden hente ny inspiration på www.alliplan.dk

alli – din nye ledsager på vej til vægttab

Et støt og stabilt vægttab

Lynkure virker sjældent i det lange løb. Ofte ender man, hvor man startede, blot endnu mere modløs end før.



alli-programmet sigter efter et realistisk, gradvist vægttab – omkring 0,5 kg om ugen er et godt mål.

Med **alli**-programmet opdager du vigtigheden af at få sundere spisevaner og blive mere fysisk aktiv i det lange løb. Ændringerne er ikke drastiske, men kræver lidt tilvænning. Du kan gøre det, trin for trin, med **alli**.

alli – din nye ledsager på vej til vægttab

Helbredsfordele ved vægttab

Vægttab handler ikke kun om udseendet. Det er vigtigt at forstå, at overvægt forøger risikoen for at udvikle alvorlige sygdomme som sukkersyge og hjerteproblemer. Man mærker ikke nødvendigvis, om disse lidelser er under opsejling, så et helbredscheck hos lægen kan være en god ide. Heldigvis kan selv et moderat vægttab reducere risikofaktorerne.

alli kan hjælpe dig til et lavere BMI.
Et lavt BMI er en vigtig faktor for
dit helbred.

alli – din nye ledsager på vej til vægttab

Hvordan virker **alli**?

Hvis du indtager flere kalorier, end du forbrænder, lagrer kroppen de ekstra kalorier som fedt – og du risikerer at tage på.

Den aktive ingrediens i **alli** går målrettet efter fedtet i dit fordøjelsessystem. Den forhindrer omkring en fjerdedel af det fedt, du spiser, i at blive optaget i kroppen. Dette fedt passerer i stedet naturligt ud med afføringen.

Fordi **alli** hæmmer fedtoptaget, kan du opleve visse kostrelaterede bivirkninger – se mere om dem i næste afsnit.

Det er vigtigt, at du holder dig til fedtreduceret kost, så bivirkninger holdes i ave. Når du gør det, vil kapslerne understøtte dine anstrengelser og hjælpe dig med at tabe flere kilo, end ved diæt alene. For hver 2 kg, du taber i kraft af kostomlægningen, kan **alli** hjælpe dig med at tabe 1 kg ekstra.

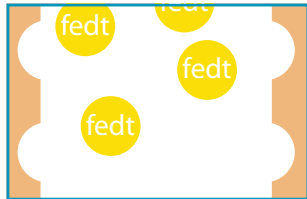
alli virker udelukkende lokalt i tarmsystemet og har ingen systemisk påvirkning.

alli – din nye ledsager på vej til vægttab

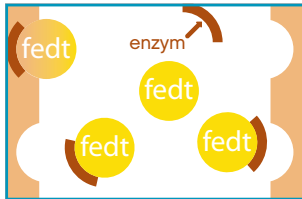
Fedt en vigtig del af en afbalanceret kost. I rigtig mængde hjælper fedt kroppen med at optage vitaminer og opretholde andre vigtige funktioner. Du skal blot justere dit fedtindtag til ca. 15 g fedt pr måltid, altså 45 g fedt fordelt på 3 måltider.*

Du kan se en demonstration af **alli's** unikke virkning på **www.alliplan.dk**.

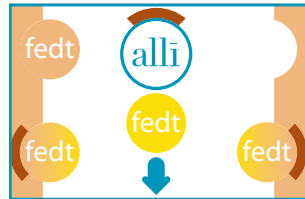
* baseret på en diæt på 1400 kalorier pr. dag



1 Fedtmolekyler kommer ind i kroppen via kosten.



2 Enzymer i fordøjelsessystemet nedbryder fedtet, så kroppen kan optage det.



3 **alli** blokerer for nogle af enzymerne og forhindrer ca. en fjerdedel af fedtet i at blive nedbrudt og optaget. Det passerer naturligt ud af kroppen.

Kostrelaterede bivirkninger

Ligesom andre former for medicin kan du få bivirkninger ved at tage **alli**. De mest almindelige bivirkninger f.eks. luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring skyldes den måde, kapslerne virker på, og at en del af fedtet ledes ud af kroppen. Virkningerne opstår typisk inden for et par uger efter, man er gået i gang med kapslerne, dvs. før et begrænset fedtindhold i kosten er blevet en vane.

Kostrelaterede bivirkninger kan være et signal om, at du har spist mere fedt, end du burde.

Kostrelaterede bivirkninger skyldes primært den mad, du spiser. De kan holdes nede med fedtfattig kost.

alli – din nye ledsager på vej til vægttab

Følgende råd kan være en hjælp

- Find ud af, hvor meget fedt din yndlingsmad typisk indeholder, og kig på dine portionsstørrelser (check varedeklarationerne). Ved at overholde de anbefalede portionsstørrelser mindsker du sandsynligheden for at overskride dit planlagte fedtindtag. Se mere om fedt og kalorier senere i bogen.
- Fordel dit daglige fedtindtag på alle måltider. Lad være med at opspare fedt til frokost for at bruge det til aftensmaden – fordel de samlede 45 g pr. dag ud på alle måltider.
- Vær tålmodig. Det tager tid at vænne sig til nye mål for fedt- og kalorieindtag. De fleste brugere, som oplever kostrelaterede bivirkninger i begyndelsen af programmet, lærer at håndtere dem.
- At føre maddagbog kan give dig overblik over, hvilke madvarer der fører til kostrelaterede bivirkninger. Brug den medfølgende dagbog til at nedfælde, hvad der virker, til yndlingsopskrifter osv.

alli – din nye ledsager på vej til væggtab

Brugsanvisning

- Tag 1 kapsel 3 gange om dagen i forbindelse med et måltid – hvilket sædvanligvis betyder morgen, middag og aften. Husk, at måltiderne skal have et reduceret kalorie- og fedtindhold.
- Tag **alli** umiddelbart inden, under eller op til 1 time efter måltidet.
- **alli** virker kun, når måltidet indeholder fedt. Er der ikke fedt i maden, kan du springe den kapsel over.

- Slug kapslen hel med et glas vand.
- Tag aldrig mere end 3 kapsler om dagen.

Tag en multivitaminpille hver dag ved sengetid for at sikre, at du får tilstrækkeligt A, D, E og K vitamin.



Sådan
lykkes det



De første skridt

- Sæt dig et realistisk mål for dit vægttab, inden du begynder på **alli**-kapslerne og dine nye kostvaner.
 - Et godt udgangspunkt er et vægttab på 5-10% af din startvægt. Det kan være nok til at sende dit BMI-tal ned i en sundere kategori.
 - Fastlæg en dato for, hvornår du vil gå i gang med kapslerne. Vi anbefaler, at du vælger en weekend, så du kan slappe af og har tid til at sætte dig ind i det anbefalede fedt- og kalorieindtag for dig.
- I ugen op til, at du begynder på **alli**, kan du begynde at skære ned på kalorierne og fedtet i din kost. Det er en god idé at prøve nogle af **alli's** opskrifter – det giver din krop lidt tid til at vænne sig til dine nye spisevaner. Du kan se et lille udvalg af opskrifter i bogen her, og mange flere på **www.alliplan.dk**.

Sådan lykkes det

- Det kan også hjælpe at øge dit fysiske aktivitetsniveau i ugen op til din start på **alli**-kapslerne. Læg forsigtigt ud og øg niveauet langsomt - parkér f.eks. bilen lidt længere væk end du plejer, tag trapperne i stedet for elevatoren, eller gå rundt i din bolig, mens du taler i telefon.
- Det kan være hensigtsmæssigt at kontakte din læge inden du går i gang med et decideret træningsprogram.

Opstil mål for kalorier og fedt

Når du fastsætter mål for dit daglige indtag af fedt og kalorier, bliver det nemmere at opnå dit ønskede væggtab.

Kaloriemålet er udtryk for, hvor mange kalorier du max. må spise om dagen. (Se oversigten på side 23). Det frarådes at indtage mindre end 1200 kalorier pr. dag.

Målet for fedtindtag viser hvor mange gram fedt et måltid max. må indeholde. Kapslerne hæmmer fedtoptaget, så det er vigtigt, at du holder styr på dit fedtindtag. Når du tager **alli**, passerer en del af det fedt, du spiser, direkte gennem din krop uden at blive optaget. Når du overholder dit fedtmål taber du dig hurtigere og reducerer risikoen for kostrelaterede bivirkninger.

Fedt er en vigtig del af en afbalanceret kost. I rigtige mængder hjælper fedt kroppen med at optage vitaminer og udføre andre vigtige funktioner. Du skal blot justere dit indtag, så du får ca. 15 g* fedt pr. måltid.

Det er almindeligt anerkendt, at umættet fedt er sundere end mættet fedt, men fedttypen er uden betydning for den mængde fedt, du må indtage, når du følger **alli**-programmet.

* baseret på en diæt med 1400 kalorier pr. dag

Sådan lykkes det

Brug oversigterne herunder til at fastsætte dine fedt- og kaloriemål

Trin 1

Inden du fastlægger dit kaloriemål, skal du gøre dig klart, hvor fysisk aktiv du er. Jo mere aktiv, du er, des flere kalorier har du brug for. Vælg det aktivitetsniveau, der bedst beskriver din dagligdag. Hvis du er usikker på, hvor aktiv du er, skal du vælge lavt aktivitetsniveau.

- Lavt aktivitetsniveau = du udfører ingen af følgende fysiske aktiviteter i det daglige, eller kun i mindre grad: gåture, havearbejde eller anden fysisk aktivitet.
- Moderat aktivitetsniveau = du forbrænder omkring 150 kalorier om dagen på fysiske aktiviteter såsom gåture på 3 km, havearbejde i 30-45 min. eller 15 minutters løbeture (ca. 2 km).

Trin 2

Sammenhold dit aktivitetsniveau med din vægt

Kalorier, kvinder

Lavt aktivitetsniveau	mindre end 68,1 kg	1200 kalorier
	68,1 kg - 74,7 kg	1400 kalorier
	74,8 kg - 83,9 kg	1600 kalorier
	84,0 kg og over	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	mindre end 61,2 kg	1400 kalorier
	61,3 kg - 65,7 kg	1600 kalorier
	65,8 kg og over	1800 kalorier

Kalorier, mænd

Lavt aktivitetsniveau	mindre end 65,7 kg	1400 kalorier
	65,8 kg - 70,2 kg	1600 kalorier
	70,3 kg og over	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	59,0 kg og over	1800 kalorier

Sådan lykkes det

Trin 3

- Brug tabellen herunder til at fastsætte dit daglige mål for fedtindtag ud fra dit tilladte antal kalorier pr. dag.

- For at holde dig inden for din daglige fedtindtagelse bør mellemmåltider max. indeholde 3 g fedt.

Mål for dagligt kalorieindtag	Max. fedtindtag pr. måltid	Max. fedt pr. mellemmåltid (1 pr. dag)
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Sådan lykkes det

Denne tabel giver dig et eksempel på, hvordan du kan fordele dit fedt- og kalorieindtag ud på dagens måltider. Du bør sigte efter at spise tre måltider om dagen.

Dagligt mål for kalorieindtag	1200		1400		1600		1800	
	Kalorier	Fedt	Kalorier	Fedt	Kalorier	Fedt	Kalorier	Fedt
Morgenmad	300	<12 g	350	<15 g	400	<17 g	450	<19 g
Frokost	350	<12 g	400	<15 g	500	<17 g	550	<19 g
Aftensmad	400	<12 g	500	<15 g	550	<17 g	650	<19 g
Mellemmåltid	150	<3 g	150	<3 g	150	<3 g	150	<3 g
I alt pr. dag	1200	39 g	1400	48 g	1600	54 g	1800	60 g

Sådan lykkes det

Små forandringer skaber resultater

At spise fornuftigt rækker videre end de par uger, hvor du er på diæt. Du kan kun tabe dig og holde vægten ved at indføre vedvarende ændringer i dine kost- og aktivitetsvaner.

For at opleve succes med **alli** skal du:

- Spise kalorielet og fedtfattig kost.
- Begrænse dit daglige fedtindtag som anbefalet – se side 21.

- Planlægge dine måltider.
- Tage en multivitaminpille hver dag ved sengetid for at sikre, at du får tilstrækkeligt A, D, E og K vitamin.
- Forøge dit fysiske aktivitetsniveau.

Det afgørende er en kost med færre kalorier og mindre fedt. Det kræver, at du planlægger dine måltider, så du kan begrænse fedtmængden og holde dig inden for den anbefalede ramme.

Planlæg dine måltider

Når du planlægger, hvad du skal spise et par dage frem i tiden, bevarer du kontrollen. Du undgår at blive fristet i sidste øjeblik. Dermed understøtter du virkningen af **alli**. Hvis du får for meget fedt i forbindelse med et måltid, forøger du risikoen for kostrelaterede bivirkninger – se side 15 for yderligere oplysninger.

Undgå eller begræns meget fedtholdige fødevarer

Nogle fødevarer indeholder meget fedt. Dem bør du undgå eller begrænse kraftigt, så du ikke overskrider dit anbefalede daglige fedtindtag. Madvarer med for højt fedtindhold øger risikoen for kostrelaterede bivirkninger: Du bør typisk undgå disse fødevarer:

- De fleste skære- og smøreoste.
- Pølser, spegepølser og andre forarbejdede kødprodukter.
- Friterede madvarer.

Sådan lykkes det

- Olier, smør, fløde.
- Mayonnaise, salatdressinger og flødesaucer.
- Is.
- Chokolade.
- Kager, småkager og kiks.
- Retter med butterdej.
- Nødder, snacks (medmindre de er fedtfattige), almindelige popcorn.
- Desserter, særligt dem med fløde.

Fedtindholdet i disse madvarer kan variere, så det er bedst at checke varedeklarationen. Hvis du er usikker på, hvor meget fedt/kalorier en bestemt fødevarer indeholder, bør du undgå den.

Mellemmåltider og mad, du køber på farten, kan også indeholde meget fedt. Mange af dem har ikke en varedeklaration, du kan checke. Hvis du er i tvivl om fedtindholdet, bør du undgå varen. Se fedt og kalorie oversigt på side 136.

Om portioner

De rette portionsstørrelser er en vigtig del af et vellykket vægttab. Det bedste er at vide, ikke gætte – det kan gøre hele forskellen mellem at elske badevægten og hade den.

Måleskeer og køkkenvægte er billige og effektive redskaber, der kan hjælpe dig med at finde de rigtige portionsstørrelser. Gør det til en vane at veje din mad – det tager kun et par sekunder, og kan understøtte dit vægttab. Se mere på side 65.



Sådan lykkes det

Om at lave mad

Hold dine fedt- og kaloriemål med den rette tilberedning:

- Bag eller grill i stedet for at stege. Damp eller kog grøntsager.
- Skær kødet rent for fedt og fjern skind fra fjerkræ, inden du tilbereder det.
- Brug mindre fedt – brug vegetabilsk, solsikke- og olivenolie på spray i stedet for smør og margarine.

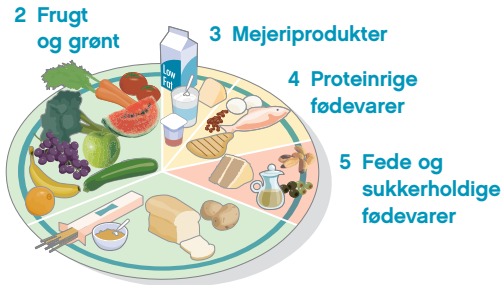
På side 136 findes der en fedt og kalorie oversigt, som kan gøre det nemmere for dig at sammensætte din diæt.

- Brug friske og tørrede urter til at give maden smag. Og glem ikke, at saft fra lime og citron kan gøre underværker i retter med fisk og kylling.



Sigt efter en varieret, afbalanceret kost

Billedet af tallerkenen herunder viser hvor meget du skal spise af de forskellige fødevarergrupper for at få en afbalanceret



1 Stivelsesholdige fødevarer

kost. Hver gruppe giver dig vigtige næringsstoffer og energi. Hvis kosten ikke indeholder de forskellige fødevarergrupper i rette mængder, kan du tage på i vægt.

1 Stivelsesholdige fødevarer

- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag.
- Sørg for, at hvert måltid indeholder mindst en portion fra denne gruppe.
- Fuldkornsprodukter giver ekstra fibre, som gør dig mæt.

Sådan lykkes det

- Visse stivelseholdige fødevarer har et lavt blodsukkerindeks, hvilket hjælper med til at regulere dit blodsukker og holde dig mæt i længere tid.



2 Frugt og grønt

- Frugt og grønt er en vigtig del af en afbalanceret kost.
- Sæt dig som mål at spise mindst 6 portioner om dagen.
- Frugt og grønt indeholder fibre samt en lang række vitaminer og mineraler.

3 Hold dit calciumniveau oppe

- Mælk og yoghurt samt ost og berigede sojaalternativer er vigtige pga. deres indhold af calcium.
- Brug fedtfattige mælkeprodukter, f.eks. skummetmælk, mini-mælk og yoghurt og ost med reduceret fedtindhold.

4 Proteiner

- Du bør kun spise mindre portioner kød, fjerkræ, fisk, æg, bælgfrugter og vegetabiliske proteinkilder.
- Brug magert kød og fjern synligt fedt. Pil skindet af fjerkræ.
- Bønner, linser og ærter indeholder mange fibre. Brug dem gerne i kødretter og reducer kødmængden.
- Det anbefales, at du spiser fisk to gange om ugen. Den ene fisk bør være fed, da fede fisk er en af de eneste kilder til vitamin D i kosten. De indeholder også gavnlige omega 3-fedtsyrer.

5 Vægten afslører fristelserne

- Fødevarer med højt fedt- eller sukkerindhold bør kun nydes i ganske små mængder – eller helt undgås.
- Forsøg at undgå: kager, wienerbrød, desserter, stegte retter, chokolade, kiks, is, mayonnaise, smør, olier, nødder, flødesaucer, salatdressinger og visse drikkevarer.
- Fedt fra olier og fede fisk er sundere end fedt fra mejeriprodukter og kød.

Sådan lykkes det

Drik rigeligt vand

- Du bør drikke mindst 1,5-2 liter vand om dagen, svarende til 6-8 glas.
- Te, kaffe og urtete tæller som vand.
- Hvis du bruger mælk og sukker i teen/ kaffen, skal du huske at regne det med i dit daglige kalorie- og fedtindtag.
- Mange drikkevarer, inkl. usødet juice og saftblandinger, indeholder kalorier på grund af deres naturlige sukkerindhold.
- Fordel væskeindtaget over hele dagen, og drik vand til måltiderne.

At spise ude med **alli**

Du kan godt gå på restaurant, selv om du tager **alli**.

- Grillet kød eller fisk er gode valg.
- Hvis du vil nyde alkohol, skal du huske at tælle kalorierne med.
- Vælg saucer af salsa- eller tomattyphen i stedet for fede flødesaucer.
- Bed om at få eventuelle dressinger serveret separat.

- Check menukortet for fedtfattige retter.
- Portionerne kan være for store – husk, at du ikke behøver spise op.



Sådan lykkes det

Dyrk mere motion

Motion er en vigtig del af en sund livsstil. Og motion behøver ikke foregå i et fitnesscenter: Enhver form for fysisk aktivitet, du foretager dig for at komme i bedre form, stramme din krop op og få mere energi, er motion.

Regelmæssig motion holder dig i form og holder vægten nede. Den kan nedsætte risikoen for adskillige alvorlige helbredsproblemer. Mennesker, der dyrker motion regelmæssigt, har bedre chancer for et langt liv og en forøget livskvalitet.



Regelmæssig motion er også godt for det følelsesmæssige og mentale helbred.

Med så mange helbredsfordele er det klart, hvorfor folk gerne vil motionere. Men mange har en forestilling om, at det tager for lang tid eller er for dyrt. I virkeligheden kræver det kun en halv times moderat aktivitet hver dag – f.eks. en rask gåtur – at forbedre dit helbred, din form og gøre noget positivt for dit vægttab.

Man kan motionere på mange måder, og det er altid muligt at finde en aktivitet, der passer til din livsstil.

Så bliv ikke bekymret, hvis du ikke har lyst til at gå i fitnesscenter. Du kan forbrænde kalorier på mange andre måder.

Du får størst effekt ud af **alli**-programmet, når du dyrker lidt motion hver dag. Når du indtager færre kalorier, forbrænder din krop fedtreserverne for at få energi. Det betyder, at du taber dig. Motion får din krop til at forbrænde flere fedtreserver, og du kan derved tabe dig endnu mere.

Sådan lykkes det

Uanset hvordan din fysiske form er ved begyndelsen på **alli**-programmet, og uanset hvor travlt, du har, kan du stadig motionere lidt hver dag. Måske er det nødvendigt med lidt fantasi for at finde tid til at motionere, især hvis du arbejder på kontor eller har en hektisk dagligdag med børn. Men det kan være såre simpelt. Gå f.eks. en tur i frokostpausen eller tag børnene i hånden og følg dem i skole. Find på ting, der passer ind i dit liv. Gør det, der er bedst for dig, og sørg for at have det sjovt!

Sæt realistiske mål

Når man starter på et nyt fysisk aktivitetsprogram, kan det være en god idé at sætte sig konkrete mål. F.eks. at træne X antal gange om ugen eller spadserere i X antal minutter hver dag. Mindre, kortsigtede mål kan være effektive i kampen for at nå det langsigtede vægtmål.

Husk at spørge lægen til råds først.

Start langsomt op

Start langsomt op og forøg intensiteten og hyppigheden ét trin ad gangen. Det gør den daglige træning mere behagelig og giver din krop tid til at vænne sig til det højere aktivitetsniveau. Det er en god idé at indarbejde forskellige rutiner i dine daglige gøremål. Du kan f.eks. tage trappen i stedet for elevatoren, eller stå af bussen et eller to stoppesteder tidligere.

Hvis du ikke helt kan finde ud af, hvor du skal starte, så husk på, at det altid er bedre at gøre en smule end slet ingenting. Og du kan altid gå en tur.

Sådan lykkes det

Et par nyttige tip

- Motionér henover hele dagen; du vil stadig tabe dig og nyde godt af helbredsfordelene.
- Variér intensiteten. Jo hårdere, du arbejder, jo kortere tid er det som regel nødvendigt at motionere. At træne med varierende intensitet giver dig større fleksibilitet i træningsprogrammet.
- Prøv også at få andre aktiviteter med. Det er vigtigt med struktureret træning. Men andre aktiviteter kan også gøre en stor forskel, når det handler om at forbrænde kalorier.

Enkle tip til dagligdagen

- Tag trappen lidt oftere – gå en ekstra gang og forbrænd flere kalorier.
- Stå af bussen et stoppested for tidligt. Og stå af to stoppesteder for tidligt, når du føler dig klar til det.
- Gå op ad rulletrapper i stedet for at stå stille.
- Parkér længere væk fra supermarkedet og gå derhen. Nogle supermarkeder har store P-pladser, så væn dig til at sætte bilen så langt væk fra indgangen som muligt.

Sådan lykkes det

- Gå tur med hunden. En rask gåtur hver dag forbrænder ekstra kalorier.
- Havearbejde og hovedrengøring forbrænder også kalorier.

Gør motion til en vane. Du vil føle dig sundere, gladere og mere energisk.



Sådan lykkes det

Hvor fysisk aktiv skal jeg være?

For en voksen person på 60 kg vil almindelig fysisk aktivitet af moderat intensitet betyde, at vedkommende forbruger ca. 100 kalorier ekstra om dagen de fleste af ugens dage. Det svarer til lidt under 30 minutters aktivitet, f.eks. en rask gåtur på 2 km. Hvis du ikke er vant til at bevæge dig, tæller små runder på 10-15 minutters varighed også med og er små skridt på vejen hen imod 30 minutters aktivitet.

Nedenstående illustrerer, hvor mange kalorier en person på 69 kg omtrentligt forbrænder, når vedkommende motionerer.

- 30 minutters gang – 155 kalorier.
- 60 minutters havearbejde – 355 kalorier.
- 30 minutters svømning – 230 kalorier.
- 30 minutters løb – 480 kalorier.

150-250 kalorier svarer til en bagt kartoffel eller en ½ l cola.

480 kalorier svarer til et flute med tun og mayonnaise eller en ½ pizza.

Gør det sjovt

Der er mange aktiviteter, der kan hjælpe dig i kampen mod kiloene. Ikke alle mennesker forbinder motion med at have det sjovt. Og ingen kan blive ved med at gøre noget ud af ren viljestyrke. Men man kan selv gøre noget for at gøre motion sjovt:

- Meld dig ikke blot automatisk til et aerobics-hold. Prøv forskellige sportsgrene og aktiviteter, indtil du finder en, du synes er sjov – måske dansetimer eller kick boxing.
- Meld dig ind i en klub, hvor du kan møde nye venner – f.eks. tennis, fodbold eller volleyball.
- Aktiviteter, du kan lave sammen med familie og venner, kan være gode for motivationen; det er nemmere at være vedholdende, når der er andre med.
- Tag et andet sted hen og motionér udendørs. Tag f.eks. hen i parken. Du sparer pengene til medlemskortet og får automatisk variation ind i dit træningsprogram.

Sådan lykkes det

- Sørg for at lave forskellige ting, så du ikke begynder at kede dig. Hvis du har gået ture i et par uger, kan du tilføje 20 sekunders let løb, gå derefter et par minutter, løb, gå, etc. Du vil opleve, at du efterhånden kan løbe længere og længere.

Motivation er altafgørende

For at holde motivationen skal hjernen trænes lige så vel som kroppen. Her er nogle ideer.

- Mind dig selv om, hvorfor du begyndte at motionere. Skriv dine ønskede resultater ned og placer dem et synligt sted – f.eks. på køleskabsdøren.

- Prøv med positive visualiseringer. Du kan f.eks. forestille dig selv nå dit mål, eller se dig selv i de bukser, du altid har ønsket dig. Eller at lege med dine børn uden at tabe pusten.
- Når du motionerer, udløses der kemiske stoffer i hjernen, f.eks. serotonin. Disse naturlige stoffer kan have stor, positiv indvirkning på humøret ved at mindske angst, stress og depression. Så når du ikke har lyst til motionere, kan du tænke på hvor godt tilpas du vil føle dig bagefter.

Vær tålmodig

Husk at starte langsomt op og gradvist forøge motionens hyppighed og intensitet. Det tager tid at tillægge sig nye vaner, så vær tålmodig. Husk altid at vælge aktiviteter, du nyder.

Du kan se mange flere ideer på www.alliplan.dk

Sådan lykkes det

De rette indkøbsvaner kan ses på vægten

Undgå at handle ind, når du er sulten.

Hvis du ikke allerede skriver indkøbsseddel, er det nu, du skal begynde.

Køb kun det, der står på sedlen.



Vægttab begynder i indkøbsvognen

Når der skal skæres ned på fedtet, skal der sættes ind allerede ved indkøbsvognen – hvis det ikke lander i vognen, når det aldrig frem til spisebordet.

- Undgå så vidt muligt forarbejdede madvarer og fastfood – de indeholder som regel meget fedt. Vælg i stedet magert kød, fjerkræ og proteiner fra grøntsager, f.eks. fra bønner og kikærter.

- Køb mere frugt og grønt, når du handler. Frugt og grønt er fedtfattigt og en vigtig kilde til vitaminer.
- Læs varedeklarationen og undersøg, hvor meget fedt varen indeholder, så du ikke overskrider den mængde fedt, du må få pr. måltid. Check også portionsstørrelsen – er varen beregnet til to personer, bør du kun spise det halve.
- Udskift sødmælk, fløde og andre mejeriprodukter med de fedtfattige udgaver – vælg skummetmælk, letmælk, kalorielette smørerstatningsprodukter, yoghurt etc.
- Vælg fedtfattige salatdressinger.

Sådan lykkes det

Lad varedeklarationen hjælpe dig

Varedeklarationen fortæller om fedtindholdet i varen. Her ser vi nærmere på de forskellige typer.

Basale varedeklarationer

Nogle varedeklarationer indeholder kun oplysning om det mest grundlæggende. Det kan f.eks. være:

Ernæringsinformation	Pr. 100 g af varen
Energi (kcal/kJ)	375/1584
Protein g	4,7
Kulhydrater g	71,1
Fedt g	8

Denne varedeklaration fortæller, at 100 g af varen indeholder 8 g fedt og 375 kalorier.

Det er en noget begrænset information, da du stadig har brug for at vide, hvor meget af varen, du kan spise. Det kan være 30 g, 100 g eller 250 g. Du kan veje varen for at se, hvor meget en typisk portion indeholder, eller du kan slå den op i din fedt- og kaloritæller på side 136.

Detaljerede varedeklarationer

Nogle varedeklarationer giver mere detaljeret information, f.eks. om hvor meget en gennemsnitsportion indeholder – herunder også fedtindhold. Du skal dog sikre dig, at portionsstørrelsen passer til dit mål for fedtindtag. Mange vil typisk spise portioner, der er større end anbefalet.

Eksemplet til højre er for en müslibar med abrikoser og rosiner. Baren indeholder 131 kalorier og 2,8 g fedt, så den kan bruges som mellemmåltid, da den indeholder mindre end 3 g fedt.

Ernæringsinformation	Pr. 100 g af varen	Pr. portion (1 bar)
Energi kcal	375	131
Energi kJ	1584	554
Protein g	4,7	1,7
Kulhydrater g	71,1	24,9
Heraf sukker g	40	14
Fedt g	8	2,8
Heraf mættede fedtsyrer g	5,5	1,9
Fibre g	3,3	1,2
Natrium g	0,07	0,02

Sådan lykkes det

Hold motivationen oppe

Når vægttabet er opnået, er historien ikke slut. Det er blot et kapitel i bogen. Det kræver fornuftige, afbalancerede kostvaner og en aktiv livsstil at holde vægten nede.

Det er ikke svært at nå målet med **alli**, det kræver bare nye vaner. Og vaner bliver som bekendt til en naturlig del af ens hverdag.



Hold kursen

På **alli**-websitet på **www.alliplan.dk** finder du et udvalg af interaktive redskaber, fedtfattige opskrifter, gode råd om fysisk aktivitet og anden brugbar information, der kan hjælpe dig med din nye, sunde livsstil og støtte dig på rejsen hen imod dit ønskede væggtab. Du kan også finde et væggtabsprogram, der er individuelt tilpasset til dig.

Hvis du falder i undervejs, så lad være med at opgive. Se fremad. Giv dig selv en belønning, der ikke har med mad at gøre, og fortsæt din indsats – med **alli** er det muligt at nå målet.

Sådan lykkes det

Vind over udfordringerne

Det er en udfordring at tabe sig. Der vil være gode dage, hvor det føles let, og andre dage, hvor det kræver langt mere.



Acceptér, at du vil møde udfordringer. Andre mennesker har oplevet det samme før dig, og mange vil følge efter.

Du kan finde mange gode råd om at vinde over udfordringerne og vinde kampen mod kiloene på **www.alliplan.dk**.

Uanset, hvad dine personlige udfordringer er, kan **alli**-programmet hjælpe dig med at bevare motivationen og holde kursen, så du når dit mål.

Oftestillede spørgsmål

? **Hvad gør kapslen?**

S Kapslen hjælper dig til et vægttab, der er 50% større, end ved diæt alene. Produktet virker i din fordøjelseskanal, hvor det forhindrer, at noget af det fedt, du indtager via kosten, fordøjes og optages i kroppen. Det ufordøjede fedt passerer naturligt ud igen med afføringen.

Sådan lykkes det

? Hvor mange kapsler skal jeg tage om dagen?

S Max. dosis er 3 kapsler pr. dag.

? Hvorfor skal jeg tage multivitaminpillen ved sengetid?

S Hvis du tager multivitaminpillen i forbindelse med et måltid, hvor du samtidig tager en **alli**-kapsel, vil kapslen forhindre, at vitaminerne optages i kroppen. Det er derfor bedst at tage multivitaminpillen på et tidspunkt, hvor du ikke samtidig tager en **alli**-kapsel, f.eks. ved sengetid.

? Hvorfor skal jeg tage en multivitaminpille, når jeg tager alli?

S Du bør tage en multivitaminpille hver dag. **alli** kan reducere mængden af nogle af de vitaminer, din krop har brug for. Multivitaminpillen bør indeholde A, D, E og K-vitamin. Du bør tage multivitaminpillen ved sengetid, hvor du ikke samtidig tager **alli**, da det vil sikre, at vitaminerne kan optages i kroppen.

? Hvis jeg spiser et måltid, der indeholder meget fedt, skal jeg så tage 2 kapsler?

S Nej. Du må aldrig tage flere kapsler end den anbefalede dosis. Gør, hvad du kan, for at undgå meget fedtrige måltider, mens du følger **alli**-programmet. Hvis du tager en kapsel i forbindelse med et måltid, der indeholder mere fedt end dit fedtmål tillader, forøger du risikoen for kostrelaterede bivirkninger.

? Hvor længe må jeg tage alli-kapslerne?

S Behandlingen bør ikke overskride 6 måneder. Hvis du ikke har tabt dig efter 12 uger med **alli**, bør du spørge apoteket eller lægen til råds. Du skal måske stoppe med at tage kapslerne. Du bør dog fortsætte med at spise sundt og være fysisk aktiv, selvom du stopper med kapslerne.

Sådan lykkes det

? Hvad sker der, hvis jeg tager alli i forbindelse med et måltid, der ikke indeholder fedt?

S Der sker ingenting, for der er intet, **alli** kan arbejde med. Spring kapslen over, hvis du spiser et måltid, der ikke indeholder fedt.

? Hvad sker det, hvis jeg bliver gravid, mens jeg tager alli?

S Gravide og ammende kvinder må ikke anvende **alli**. Hvis en kvinde opdager, at hun er gravid, mens hun tager **alli**, skal hun stoppe 

 med at tage kapslerne og konsultere lægen.

? Hvad nu, hvis jeg spiser mere end 3 måltider om dagen? Skal jeg så stadig tage en kapsel i forbindelse med hvert måltid?

S Nej. Du må ikke tage mere end 3 kapsler pr. dag. Du skal i stedet tage kapslerne i forbindelse med de tre måltider, der indeholder omkring 15 g fedt*.

* baseret på en diæt med 1400 kalorier pr. dag

? Hvad nu, hvis jeg springer en kapsel over?

S Hvis du glemmer en kapsel, og der er gået mere end 1 time siden dit sidste måltid, skal du ikke tage kapslen. Du venter blot til næste måltid, og tager en kapsel på sædvanlig vis. Tag aldrig 2 kapsler på samme tid.

? Hvornår skal jeg tage kapslerne?

S Tag 1 kapsel umiddelbart før, under eller op til 1 time efter et måltid. Du skal ikke tage en kapsel, hvis den mad, du spiser, ikke indeholder fedt.

? Hvem kan bruge alli?

S **alli** er et effektivt lægemiddel til vægttab, men kan ikke bruges af alle.

alli henvender sig til personer, der er motiveret for og indstillet på at implementere de nødvendige livsstilsændringer.

alli kan anvendes af overvægtige voksne på 18 år eller derover med et BMI >28, og som er indstillet på at følge en kalorielet og fedtfattig diæt. Går ind på www.alliplan.dk og beregn dit BMI.

Der findes personer, som ikke må tage **alli**, eller som først skal tale med deres læge om det.



Sådan lykkes det

Du må ikke tage alli:

- hvis du tager ciclosporin (bruges efter organtransplantation, ved svær leddegigt og til behandling af visse svære hudsygdomme).
- hvis du tager warfarin eller andre former for blodfortyndende medicin.
- hvis du er allergisk over for orlistat eller indholdsstofferne i produktet i øvrigt.
- hvis du lider af kolestase (tilstand hvor strømmen af galde fra leveren er blokeret).
- hvis du har problemer med at optage næring fra føden (kronisk malabsorptionssyndrom) hvis du er gravid eller ammer.

Du skal tale med din læge, inden du begynder på alli:

- hvis du tager amiodaron mod forstyrrelser i hjerterytmen.
- hvis du tager medicin mod sukkersyge.
- hvis du tager medicin mod epilepsi.
- hvis du har en nyresygdom.
- hvis du tager medicin for sygdomme i skjoldbruskkirtlen (levothyroxin).

Du skal tale med din læge eller apoteket, når du tager alli

- hvis du tager medicin mod forhøjet blodtryk.
- hvis du tager medicin mod forhøjet kolesteroltal.



⇒ **alli** kan reducere virkningen af p-piller, hvis du får alvorlig diarré. I sådanne tilfælde ska du anvende et alternativt præventionsmiddel.

? **Hvad er kostrelaterede bivirkninger?**

S **alli** forhindrer kroppen i at optage noget af det fedt, du får ind via kosten. Det betyder, at **alli** kan føre til reaktioner i din mave-tarmfunktion. Disse reaktioner skyldes den kost, du spiser. Men holder du dig inden for dit daglige mål for fedtindtag, bør det være til at håndtere. Spiser du derimod for meget fedt, stiger



⇒ sandsynligheden for, at din mave-tarmfunktion reagerer, og du kan få luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring. Det er vigtigt at huske på, at disse såkaldte kostrelaterede bivirkninger i bund og grund udløses af den kost, du spiser. Men holder du dig inden for de anbefalede fedtmål, reduceres risikoen for problemer.

Al medicin kan give bivirkninger, hvorfor du bør gå til lægen, hvis der sker noget usædvanligt eller alvorligt med dig, mens du tager **alli**.

kort
om **alli** – en
letfordøjelig
oversigt



kort om **alli** – en letfordøjelig oversigt

Når du omsætter principperne i **alli**-programmet til praksis, vil det hjælpe dig med at skabe positive forandringer.

Tag det roligt

alli er en gradvis og stabil tilgang til vægttab, men bør ikke anvendes i mere end 6 måneder.

Mindre portioner = større vægttab

alli hjælper dig med at øge dit vægttab med 50% sammenlignet med diæt alene. Men det forudsætter, at du overholder en kalorielet og fedtfattig

diæt. Hold øje med portionsstørrelserne, og hold dig inden for de anbefalede kalorie- og fedtmål.

Mindre fedt er vejen frem

Det er vigtigt, at dine måltider ikke indeholder mere end ca. 15 g* fedt, når du samtidig tager **alli**. Det kan forøge risikoen for kostrelaterede bivirkninger, hvis du snyder.

* Baseret på en diæt med 1400 kalorier pr. dag.

kort om **alli** – en letfordøjelig oversigt

Bevæg din krop, flyt kiloene

Motion hjælper med til at brænde kalorier af, så når du tager **alli**, giver det god mening at dyrke mere motion. Begynd med 10 minutter om dagen og sæt det langsomt op. Selv de små ting, såsom at stå af bussen et stop for tidligt eller at parkere længere væk fra supermarkedet, hjælper.

Undgå disse faldgruber

'Spar' ikke fedt op i et måltid og 'brug' det i det næste.

Tag kun 1 kapsel ved hvert måltid.

Hvis du oplever, at du går i stå en gang eller to, må du ikke være hård ved dig selv. Du skal blot op på hesten igen i forbindelse med det næste måltid og fortsætte derfra.



det er en fornøjelse
at spise med **alli**

Introduktion



alli's virkningsmekanisme gør det nødvendigt, at du ændrer dine spisevaner på visse områder. Kalorielet og fedtfattig betyder dog ikke nødvendigvis mindre smag. Tag et kig på vores opskrifter og opdag, hvor lette og tilfredsstillende dine måltider kan være. Dette er blot en lille forsmag på, hvad du kan se frem til at spise. Besøg www.alliplan.dk for at læse alle opskrifterne – vi er sikre på, at du ikke bliver skuffet!

Portionsstørrelser – begynd at veje dem

Der er forskel på, hvor mange kalorier og hvor meget fedt vores fødevarer indeholder. Så den bedste måde at lære det på er at investere i en god elektronisk vægt, der kan måle små enheder, som f.eks. 5 g, og begynde at veje din mad.

Check fedtindholdet på forhånd

Find ud af, hvor meget fedt din yndlingsbøf og favoritost indeholder, og hvor meget du kan spise uden at overskride dit fedtmål.

Husk, at også fedtfattige madvarer indeholder kilokalorier

Visse fødevarer, som f.eks. ris, pasta, kartofler og brød, indeholder relativt lidt fedt, men giver dig kalorier i stedet. Det er en vigtig del af **alli**-programmet, at du overholder dit fastsatte kaloriemål.

Slå det op, skriv det ned

Slå madvarernes indhold af kalorier og fedt op i kalorie- og fedttælleren bagest i bogen her. Skriv oplysningerne ned (f.eks. i din maddagbog), især for de fødevarer du ofte spiser.

Introduktion

Brug måleskeer

Måleskeer er nyttige, når du vil være helt præcis. Brug en måleske til teskemål (5 ml) og spiseskemål (15 ml). Sørg altid for at måle fødeemner med højt fedtindhold, f.eks. olie.

Hjælp til at måle små portioner

Skemaet til højre viser, hvor mange kalorier og hvor meget fedt, der findes i små mængder af visse fødevarer, heriblandt nogle med højt fedtindhold. De strøgne skemål henviser til måleskeer. Mål med top henviser til almindelige skeer med et rummål på 5 eller 15 ml.

Ingrediens	Mål	Gram	Fedt (g)	Kcal
Olie – enhver slags	1 tsk.	4	4	35
	1 spsk.	10	10	88
Piskefløde (38% fedt)	1 spsk.	12	4,6	43
Madlavningsfløde (18% fedt)	1 spsk.	12	2,2	23
Creme fraiche (38% fedt)	1 strøget spsk.	15	5,7	54
	1 spsk. med top	30	11,4	108
Creme fraiche (9% fedt)	1 strøget spsk.	15	1,4	16
	1 spsk. med top	30	2,8	32
Fromage frais (0,3% fedt)	1 strøget spsk.	15	0,05	8
	1 spsk. med top	30	0,1	16
Græsk yoghurt (10% fedt)	1 strøget spsk.	15	1,5	20
	1 spsk. med top	30	3	40
Græsk yoghurt (0,1% fedt)	1 strøget spsk.	15	0	7
	1 spsk. med top	30	0	14

Introduktion

Ingrediens	Mål	Gram	Fedt (g)	Kcal
Smør	1 tsk.	5	4,1	37
Minarine (40% fedt)	1 tsk.	5	2,1	18
Mayonnaise	1 tsk.	5	4	36
	1 strøget spsk.	15	12	108
	1 spsk. med top	30	24	216
Mayonnaise, fedtfattig	1 tsk.	5	2,6	25
	1 strøget spsk.	15	7,7	75
	1 spsk. med top	30	15,4	150
Pesto	1 tsk.	5	2,3	26
	1 strøget spsk.	10	4,6	52
Oliventapenade (59% fedt)	1 tsk.	7	4,1	37

Forberedning og tilberedning

Indtil videre har du læst om, hvordan du fastsætter dit kalorie- og fedtmål, hvordan du følger **alli**-programmet og hvilke fødevarer der er bedst egnede.

Men måden, du forbereder og tilbereder dine måltider på, har også stor betydning. Det vil jo være spild af tid at bruge madvarer med et lavt fedtindhold, hvis du frituresteger dem, eller på anden vis tilsætter mere fedt.

Der findes heldigvis et par enkle tommelfingerregler om, hvordan du kan tilberede din kost på en lettere og sundere måde, og samtidig bevare den gode smag.

Der er ikke brug for specialudstyr. Men nedenstående kan gøre det nemmere for dig, og kan opfattes som en investering i en ny livsstil:

- En stegepande af god kvalitet, hvor maden ikke brænder fast.
- Skarpe knive til at afpudse kød og forberede frugter og grøntsager.

Introduktion

- En olieforstøver til den vegetabiliske olie. Med en olieforstøver, der sprayer en fin tåge af olie henover maden, vil din mad indeholde langt mindre olie, end hvis du hælder direkte fra flasken eller bruger en måleske.
- En grillpande, eller grillrist, hvor maden ikke hænger fast, så du kan grille kød, fjerkræ, grøntsager og fisk uden at bruge fedtstof.
- En dampkoger til tilberedning af grøntsager eller fisk indpakket i stanniol.

Tilberedning af maden

Du er allerede nået halvvejs, hvis du har valgt madvarer med et lavt fedtindhold. Husk også:

- Pil skindet af fjerkræ. Ved at pille skindet af inden tilberedning, fjerner du mere fedt. Men skal fjerkræet grilles eller steges, er det en god idé at vente til bagefter med at fjerne skindet, på den måde bliver kødet mere saftigt.
- Afpuds kød, f.eks. bøffer og koteletter.

- Prøv at 'tørstege' kød og fjerkræ på en stegepande, der forhindrer fastbrænding, og brug olieforstøveren, så kødet ikke hænger fast.
- Brug dine måleskeer til at opmåle olie og smør, hvis det indgår i en opskrift.
- Tænk dig om, og smør ikke automatisk smør, smørepålæg og mayonnaise på sandwich og toast.

At lære at lave mad med mindre fedt

Man kan tilberede mad på mange lækre måder, der ikke involverer fedt:

- Damp fisk og fjerkræ i fond, vin eller skummetmælk med urter.
- Brug mikroovn til at tilberede maden i en fart.
- Damp grøntsager og fisk indpakket i stanniol.

Introduktion

- Læg dine madvarer i en fedtfattig lage, og grill dem i ovnen eller på grillen. Drys urter på, eller frisk citronsaft.
- Brug en grillrist, hvor fedtet kan løbe fra. Forsøg dig med andet end kød og fisk. Prøv også at grille grøntsager, f.eks. peberfrugter og squash. Brug olieforstøveren, så de ikke bliver tørre.
- Tilbered kød i ovnen, eller brug kød med lavere fedtindhold, som kan langtidsstege med grøntsager og urter.
- Holder du af stegt mad, kan du bruge en pande, der forhindrer fastbrænding, og spraye med olieforstøveren for at minimere fedtforbruget.
- I stedet for saucer med smør, olie og fløde kan du prøve dig frem med saucer lavet på tomater. Eller du kan jævne væsken fra dampningen, eller en sammenkogt ret, med lidt majs mel.



Morgenmad

Magert surmælksprodukt med müsli

Til 1 person

Forberedelsestid: -

Samlet tidsforbrug: 2 minutter

Ingredienser

1 ½ dl (60 g) müsli f.eks. Axa original

2 dl ylette, A38 eller lignende (1,5% fedt)

1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)

1 tsk. (5 g) smør

Fremgangsmåde

- Bland müsli med surmælksprodukt
- Smør knækbrødet med smør

Grød med æble, mandler og kanel

Til 1 person

Forberedelsestid: 10 minutter

Samlet tidsforbrug: 10 minutter

Ingredienser

1 ½ dl (60 g) havregryn

2 dl vand

En smule salt

1 æble i tern

10 mandler, evt. hakkede

Et drys kanel

Server med

2 dl skummetmælk til grøden

Fremgangsmåde

- Havregryn og vand koges til grød i 2-3 minutter. Den færdige grød smages til med en smule salt
- Fordel æbleternene og de hakkede mandler ovenpå grøden og drys med kanel

Hytteost på rugbrød

Til 1 person

Ingredienser

1 skive (50 g) rugbrød

1 tsk. (5 g) smør

5 spsk. (100 g) hytteost 20+

2 radiser skåret i skiver

Server med

1 stk. frugt, f.eks. æble

Fremgangsmåde

- Smør rugbrødet med smør og hytteost.
Pynt med radiser

Brød med ost og honning

Til 1 person

Ingredienser

1 skive (40 g) grovbrød
2 skiver (40 g) skæreoost 30+
2 peberfrugtringe

½ skive (25 g) rugbrød
1 tsk. (5 g) smør
2 tsk. honning

Server med

1 stk. frugt, f.eks. æble, pære, nektarin

Fremgangsmåde

- Smør grovbrødet med ost og pynt med peberfrugt
- Smør rugbrødet med smør og honning

Smoothie

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ dl Cultura naturel (1,5% fedt)
100 g frosne bær (f.eks. hindbær eller
jordbær)

2 tsk. flormelis

1 dl (20 g) All-Bran

½ skive (25 g) rugbrød

1 tsk. (5 g) smør

1 skive (20 g) skæreost 30+

Fremgangsmåde

- Blend Cultura naturel, bær og flormelis.
Spis med All-Bran
- Smør rugbrødet med smør og ost

Yoghurt med frugt og havregryn

Til 1 person

Ingredienser

2 dl frugtyoghurt (0,1% fedt)

½ banan i skiver

1 spsk. rosiner

15 stk. mandler

½ dl (20 g) havregryn

Server med

1 glas (2 dl) skummetmælk

Fremgangsmåde

- Bland yoghurt med bananskiver, rosiner og mandler. Drys med havregryn

410 kcal **10 g fedt** per person

Grovbrød med pålæg

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød

2 tsk. (10 g) smør

4 skiver (40 g) pålæg, f.eks. skinke eller andet magert kødpålæg (max 5% fedt)

4 skiver tomat

Server med

1 glas (2 dl) minimælk

Fremgangsmåde

- Smør brødet med smør og pålæg. Pynt med tomatskiver

Frugtsalat og rugbrød med ost

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ dl Cultura naturel (1,5% fedt)

1 stk. frugt skåret i tern

1 skive (50 g) rugbrød

1 skive (20 g) skæreeost 30+

2 peberfrugtringe

1 skive (15 g) brieost

1 tsk. solbærmarmelade

Fremgangsmåde

- Bland Cultura naturel med frugt
- Smør en halv skive rugbrød med skæreeost og pynt med peberfrugt
- Smør en halv skive rugbrød med brieost og pynt med solbærmarmelade

Sandwich med tunsalat

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød, evt. let ristet

50 g fintsnittet salat

75 g tun i vand på dåse

1 spsk. fint revet løg

½ dl majs

1 ½ spsk. (15 g) fedtfattig mayonnaise

Valgfrie urter/krydderier f.eks. purløg

Salt og peber

Fremgangsmåde

- Bland tun, løg, majs og fedtfattig mayonnaise til en tunsalat og smag til med salt, peber og urter/krydderier
- Pynt en skive brød med salat, læg tunsalaten på brødet og læg den anden skive brød oven på

Brød med røget laks

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød

100 g fintsnittet salat

100 g røget laks

4 asparges

Frisk dild

1 skive citron

Fremgangsmåde

- Fordel fintsnittet salat og den røgede laks på brødet. Pynt med frisk dild, asparges og citron

Knækbrød med ost, kødpålæg og frugtpålæg

Til 1 person

Ingredienser

3 skiver groft knækbrød
(minimum 15 g kostfibre per 100 g)
2 skiver (40 g) skæreoost 30+
2 peberfrugtringe
2 skiver (20 g) magert kødpålæg
(max 5% fedt)
4 skiver agurk
1 skive (17 g) frugtpålæg

Server med

5 hasselnødder

Fremgangsmåde

- Smør en skive knækbrød med ost og pynt med peberfrugt
- Smør en skive knækbrød med kødpålæg og pynt med agurk
- Smør en skive knækbrød med frugtpålæg

All-Bran med frugtyoghurt

Til 1 person

Ingredienser

1 dl All-Bran

1 ½ dl frugtyoghurt (0,1% fedt)

1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)

1 tsk. (5 g) smør

2 skiver (40 g) skæreoost 30+

3 skiver agurk

Fremgangsmåde

- Drys All-Bran over yoghurten
- Smør knækbrødet med smør og ost. Pynt med agurk

Rugbrød med æg og tomat

Til 1 person

Ingredienser

1 skive (50 g) rugbrød

1 tsk. (5 g) smør

1 tomat skåret i skiver

Purløg

1 blødkogt æg

½ skive (20 g) grovbrød

1 spsk. marmelade

Server med

1 glas (1 ½ dl) appelsinjuice

Fremgangsmåde

- Smør rugbrødet med smør og tomat, pynt med purløg. Spis med 1 blødkogt æg
- Smør grovbrødet med marmelade

Brød med ost

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød
2 skiver (40 g) skæreoost 30+
2 peberfrugtringe
2 spsk. (40 g) hytteost 20+
1 salatblad
1 radise skåret i skiver

Server med

1 skive (100 g) honningmelon

Fremgangsmåde

- Smør en skive brød med ost og pynt med peberfrugt
- Smør en skive brød med salatblad og hytteost. Pynt med radise

Frokost



Tunsalat med brød

Til 1 person

Ingredienser

1 skive (50 g) rugbrød

1 tsk. (5 g) smør

½ dåse (75 g) tun i vand

½ tomat skåret i tern

30 g fintsnittet porre

½ peberfrugt i tern

1 dl (50 g) majs

50 g fintsnittet salat

10 fetatern 40+

1 dl fromage frais (0,3% fedt)

1 spsk. sennep

Server med

1 glas (1 ½ dl) appelsinjuice

Fremgangsmåde

- Tun, tomat, porre, peberfrugt, majs, salat, fetatern, fromage frais og sennep blandes sammen til en tunsalat
- Smør rugbrødet med smør og tunsalat

Pastasalat med skinke

Til 1 person

Ingredienser

60 g (tør vægt) pastaskruer

75 g kogt skinke skåret i tern (max 5% fedt)

75 g fintsnittet salat

1 dl (50 g) majs

1 tomat skåret i både

¼ avocado skåret i tern

Fremgangsmåde

- Kog pastaskruerne
- Skinke, salat, majs, tomat, pastaskruer og avocado blandes sammen til en salat

Rugbrød med hytteost og sild

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (100 g) rugbrød
4 spsk. (80 g) hytteost
1 spsk. revet løg
½ dl (25 g) majs
Salt og peber
1 tomat skåret i skiver
Lidt finthakket persille
35 g marinerede sild
Løgringe

Server med

1 glas (1 ½ dl) appelsinjuice

Fremgangsmåde

- Bland hytteost med revet løg og majs. Smag til med salt og peber
- Læg hytteostblandingen på den ene skive rugbrød og pynt med tomat og persille
- Læg sild på den anden skive rugbrød. Pynt med løgringe

Pastasalat med kylling

Til 1 person

Ingredienser

60 g (tørvægt) pasta

75 g kogt eller stegt kylling i tern uden skind

80 g agurk skåret i tern

½ rød peberfrugt skåret i strimler

½ dl (25 g) majs

75 g fintsnittet salat

½ hårdkogt æg skåret i både

½ dl creme fraiche 9%

½ dl ylette (1,5% fedt)

1 tsk. citronsaft

¼ tsk. sukker

½ tsk. frisk, hakket timian eller basilikum

Fremgangsmåde

- Kog pastaen
- Bland pasta med kylling, agurk, rød peberfrugt, majs og salat. Pynt med æg
- Bland creme fraiche, ylette, citronsaft, sukker og timian eller basilikum til en dressing. Server den til pastasalaten

Rugbrød med tunsalat og æggesalat

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ skive (75 g) rugbrød
50 g tun i vand på dåse
½ dl creme fraiche 9%
1 lille finthakket syltet agurk
4 finthakkede kapers
½ tomat skåret i skiver
Dild
½ hårdkogt æg i tern
½ dl creme fraiche 9%
½ tsk. karry
Salt og peber
½ gul peberfrugt skåret i ringe
Karse

Server med

1 glas (1 ½ dl) appelsinjuice

Fremgangsmåde

- Lav en tunsalat ved at blande tun, creme fraiche, syltet agurk og kapers. Læg tunsalaten på en skive rugbrød og pynt med tomat og dild
- Lav en æggesalat ved at blande æg med creme fraiche, karry, salt og peber. Fordel æggesalaten på en halv skive rugbrød og pynt med gul peberfrugt og karse

Brød med laksesalat

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød

50 g fintsnittet salat

75 g røget laks skåret i tern

2 forårsløg i skiver

1 dl (60 g) ærter

½ peberfrugt i tern

Dild

1 spsk. (20 g) hytteost

1 spsk. ylette (1,5% fedt)

Salt og peber

Fremgangsmåde

- Bland hytteost og ylette til en dressing og smag til med salt og peber
- Bland salat, laks, forårsløg, ærter, peberfrugt og dild med dressingen. Fordel laksesalaten på brødet

Kyllingesandwich med pesto

Til 1 person

Ingredienser

1 grovbolle (70 g)

1 spsk. pesto

75 g grofthakket rucolasalat

1 tomat skåret i skiver

75 g stegt eller kogt kyllingefilet uden skind
skåret i fine skiver

2 halverede stenfri oliven

½ rød peberfrugt skåret i strimler

1 spsk. friskhakked basilikum

Fremgangsmåde

- Smør underbollen med pesto. Herpå lægges rucolasalat, tomat, kyllingefilet, oliven, rød peberfrugt og friskhakked basilikum. Overbollen lægges ovenpå

Kyllingewrap

Til 1 person

Ingredienser

1 tortilla wrap (40 g)

75 g stegt eller kogt kylling uden skind, i tern

4 champignon i skiver

½ tomat i tern

75 g fintsnittet salat

½ dl (30 g) kogte ærter

½ dl (25 g) majs

½ æble i tern

1 dl creme fraiche 9%

1 tsk. sød sennep

Hakkede krydderurter, f.eks. basilikum eller timian

Fremgangsmåde

- Bland creme fraiche, sød sennep og krydderurter til en dressing
- Bland kylling, champignon, tomat, salat, ærter, majs og æble
- Fordel det hele i en tortilla wrap

Rugbrød med tunsalat og leverpostej

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (100 g) rugbrød
60 g tun i vand på dåse
1 spsk. revet løg
½ dl (25 g) spsk. majs
Valgfrie krydderurter (f.eks. purløg)
2 tsk. fedtfattig mayonnaise
Salt og peber
Klippet purløg
30 g mager leverpostej (3% fedt)
3 skiver agurk

Server med

1 stk. frugt f.eks. æble

Fremgangsmåde

- Lav en tunsalat ved at blande tun, løg, majs, krydderurter, fedtfattig mayonnaise, salt og peber. Fordel på halvanden skive rugbrød og pynt med purløg
- Smør leverpostej på en halv skive rugbrød og pynt med agurk

Laksesandwich

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød

50 g fintsnittet salat

50 g røget laks

1 pisket æg

2 spsk. vand

Server med

1 stk. frugt f.eks. æble

Fremgangsmåde

- Pisk ægget sammen med vand. Tilbered rørag på en pande til æggestanden stivner
- Læg salat, laks og rørag på den ene skive brød og læg den anden skive brød ovenpå

Rugbrød med ost, skinke og makrel

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ skive (75 g) rugbrød
1 skive (20 g) skæreeost 20+
2 skiver tomat
2 skiver (20 g) skinke
2 skiver agurk
⅓ dåse (40 g) makrel i tomat
5 kapers, hakkede

Server med

1 stor gulerod skåret i stave
1 frugt, f.eks. appelsin

Fremgangsmåde

- Smør en halv skive brød med ost og pynt med tomat
- Smør en halv skive brød med skinke og pynt med agurk
- Smør en halv skive brød med makrel og pynt med kapers

Pitabrød med kylling

Til 1 person

Ingredienser

1 pitabrød
75 g stegt kyllingefilet uden skind, i tern
1 iceberg salatblad, snittet
¼ grøn peberfrugt
¼ rød peberfrugt i tern
1 forårsløg skåret i skiver
2 skiver tomat
6 sorte oliven, i saltlage
2 tynde skiver (40 g) avocado

2 spsk. yoghurt naturel (1,5% fedt)
1 fed hvidløg, presset
Salt og peber

Server med

1 frugt, f.eks. banan

Fremgangsmåde

- Bland en dressing af yoghurt og hvidløg. Smag til med salt og peber
- Fordel kylling, salat, grøn og rød peberfrugt, forårsløg, tomat, oliven, avocado og dressing i et pitabrød

Reje wrap

Til 1 person

Ingredienser

1 tortilla wrap (40 g)

60 g rejer i saltlage

75 g fintsnittet salat

½ grøn peberfrugt skåret i tern

1 finthakket forårsløg

½ dl (25 g) majs

1 tsk. olivenolie

1 tsk. balsamico

2 spsk. finthakket persille

Salt og peber

1 dl ylette (1,5% fedt)

¼ spsk. citronsaft

Friskhakket dild

Salt og peber

Server med

100 g vindruer

Fremgangsmåde

- Bland rejer, salat, peberfrugt, forårsløg og majs sammen med olivenolie, balsamico og fint hakket persille. Smag til med salt og peber
- Bland en dressing af ylette, citronsaft og dild. Smag til med salt og peber
- Fordel rejeblandingen og ylletedressingen i en tortilla wrap

476 kcal **17 g fedt** per person

Ylette med müsli og mandler

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ dl usødet müsli, f.eks. Axa Original
2 dl ylette (1,5% fedt)
10 mandler eller hasselnødder

Server med

1 stk. frugt, f.eks. pære
1 stor gulerod

Fremgangsmåde

- Drys müsli og mandler eller nødder ovenpå yletten



Aftensmad

Ovnbagt fisk med ris

Til 4 personer

Forberedelsestid: 30 minutter

Sammenlagt tid: 50-55 minutter

Ingredienser

600 g torskefilet eller anden fisk

1 ½ porrer skåret i ringe

½ grøn squash skåret i tern

1 rød peberfrugt skåret i strimler

1 tsk. salt

½ tsk. peber

2 fed hvidløg

4 spsk. hakket persille

4 tomater skåret i skiver

2 dl kaffefløde 9%

2 dl grøntsagsbouillon (bouillonterning og vand)

100 g reven ost 20+

Server med

60 g (tør vægt) ris per person

Fremgangsmåde

- Varm ovnen op til 200 grader
- Krydr fisken med salt og peber og læg den i et ovnfast fad beklædt med bagepapir
- Bland hvidløg og persille med grøntsagerne og fordel blandingen hen over fisken; læg tomatskiverne øverst
- Kaffefløde blandes med boullonen og hældes over fisken
- Drys retten med reven ost og sæt fadet midt i ovnen ved 200 grader i ca. 20-25 minutter

Serveringsforslag

Server fisken med 1 ½ dl kogt ris per person

511 kcal **10,7 g fedt** per person

Hakkebøffer med løg, kartofler og broccoli

Til 4 personer

Forberedelsestid: 25 minutter

Sammenlagt tid: 50 minutter

Ingredienser

600 g hakket oksekød (5-10% fedt)

Salt og peber

2 løg

1 spsk. olivenolie eller rapsolie

4 store gulerødder

400 g broccoli, delt i 4 portioner

Server med

2-3 (150 g) kartofler per person

Fremgangsmåde

- Form kødet til 4 hakkebøffer og krydr bøfferne med salt og peber. Steg bøfferne i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter, vend bøfferne efter 10 minutter
- Skær løgene i skiver og steg dem i 1 spsk. olie på en varm pande
- Skær gulerødderne i tynde stave og del broccolien i 4 dele. Kog grøntsagerne i ca. 3 minutter i letsaltet vand

Serveringsforslag

Server bøfferne med løg, gulerødder, broccoli og kogte kartofler

482 kcal **15,5 g fedt** per person

Wokgryde med svinekød og ris

Til 4 personer

Forberedelsestid: 10-15 minutter

Sammenlagt tid: 20-25 minutter

Ingredienser

600 g magert svinekød i strimler

2 spsk. olivenolie eller rapsolie

700 g frosne wokgrøntsager eller blandede friske, f.eks. gulerødder, porrer, broccoli

1 ½ spsk. friskrevet ingefær

1 spsk. sød chilisaUCE

1 dl vand

Salt og peber

Server med

60 g (tør vægt) ris per person

Fremgangsmåde

- Skær svinekødet i strimler. Kom 1 spsk. olie i en wok eller stegepande og brun kødet ved høj varme. Tag kødet op af wokken
- Svits herefter hurtigt grøntsagerne i 1 spsk. olie, også ved høj varme
- Vend kødet i grøntsagerne. Tilsæt ingefær, chilisaUCE og vand. Varm retten igennem i ca. 2-3 minutter og smag til med salt og peber

Serveringsforslag

Server wokgryden med 1 ½ dl kogt ris per person

497 kcal **8,5 g fedt** per person

Kyllingewok med grøntsager og ris

Til 4 personer

Forberedelsestid: 10-15 minutter

Sammenlagt tid: 25-30 minutter

Ingredienser

½ dl sojasauce

1 fed hvidløg

600 g strimlet kyllingefilet

2 spsk. olivenolie eller rapsolie

2 store gulerødder skåret i stave

200 g sukkerærter

200 g squash skåret i stave

1 rødløg skåret i tern

Salt og peber

Server med

60 g (tør vægt) ris per person

Fremgangsmåde

- Sojasauce og presset hvidløg blandes til en marinade. Skær kyllingefileterne i tynde strimler, hæld marinaden i en stor skål og vend kyllingestrimlerne heri. Sæt kødet i køleskabet mens du skærer grøntsagerne

- Skær gulerødder og squash i stave og rødløg i tern. Svits grøntsagerne sammen med sukkerærterne i 2-3 minutter i 1 spsk. olie i en wok eller stegepande. Krydr med salt og peber. Tag grøntsagerne op af wokken
- Klap kyllingestrimlerne tørre med et stykke køkkenrulle og steg dem i wokken i 3-4 minutter i 1 spsk. olie. Bland grøntsagerne med kyllingen

Serveringsforslag

Server wokretten med 1 ½ dl kogt ris per person

488 kcal **10,5 g fedt** per person

Ovnbagt laks med ærter og kartofler

Til 4 personer

Forberedelsestid: 25 minutter

Sammenlagt tid: 45-50 minutter

Ingredienser

500 g laksefilet skåret i 4 stykker

2 citroner

1 dl creme fraiche 9%

1 dl friskhakket persille

400 g broccoli, i buketter

400 g ærter

Server med

2-3 (150 g) kartofler per person

Fremgangsmåde

- Varm ovnen op til 175 grader
- Læg laksefileterne i et ovnfast fad beklædt med bagepapir
- Vask citronerne og skær den ene i skiver. Læg citronskiverne mellem laksestykkerne. Riv skallen (kun det gule) af den anden citron og strø den hen over fisken sammen med hakket persille

- Fordel creme fraichen på laksestykkerne og steg fisken øverst i ovnen ved 175 grader i ca. 20-25 minutter eller til fisken er gennemstegt
- Kog broccoli i ca. 3 minutter i letsaltet vand. Kog ærterne 1-2 minutter

Serveringsforslag

Server laksen med ærter, broccoli og kogte kartofler

490 kcal **16 g fedt**

per person

Fisk i tomatsovs med kartofler og spinat Frugtsalat med græsk yoghurt

Til 4 personer

Forberedelsestid: 30 minutter

Sammenlagt tid: 50 minutter

Ingredienser

600 g torsk eller anden filet af hvid fisk

1 fint hakket løg

1 spsk. olivenolie eller rapsolie

3 tomater, grofthakket

2 tsk. hot chilisaucé

2 dl fiskebouillon (bouillonterning og vand)

Salt og peber

2 spsk. frisk finthakket persille

400 g frossen spinat

½ dl madlavningsfløde 18%

Evt. maizena jævning

4 store gulerødder

400 g frugt (f.eks. æble, pære, appelsin, kiwi)

4 spsk. græsk yoghurt (0,1% fedt)

Server med

2-3 (150 g) kartofler per person

Fremgangsmåde

- Skær fisken i 4 stykker og damp den forsigtigt i lidt saltet vand (4-5 minutter)
- Tomatsovs: Svits løget i olien til det er klart. Tilsæt de grofthakkede tomater, chilisaUCE og fiskebouillon. Lad sovsen småkoge indtil den er blevet lidt tykkere og smag til med salt og peber. Tilsæt persillen
- Læg fisken i tomatsovsen
- Varm spinaten langsomt i en gryde og hæld fløden i. Lad sovsen småkoge til den er varm og jævn den evt. med en maizena jævnning

- Skær gulerødderne i stave
- Dessert: Skær frugten i tern. Fordel frugten i 4 portionsglas og pynt med 1 spsk. græsk yoghurt

Serveringsforslag

Server fisken i tomat med spinat, kogte kartofler og rå gulerodsstave

Kylling med sennepssovs, asparges og kartofler

Til 4 personer

Forberedelsestid: 25-30 minutter

Sammenlagt tid: ca. 60 minutter

Ingredienser

800 g vaskede kartofler skåret i både

2 spsk. olivenolie eller rapsolie

Salt og peber

4 stk. kyllingefilet (600 g)

1 ½ dl kyllingebouillon (bouillonterning og vand)

1 dl kaffefløde 9%

2 spsk. Dijonsennep

Maizena jævning

200 g friske asparges

4 store gulerødder i stave

Fremgangsmåde

- Varm ovnen op til 200 grader. Vend kartoffelbådene i et fad med salt, peber og olivenolie. Sæt fadet i ovnen
- Læg kyllingefileterne oven på kartoflerne efter 30 minutter og steg retten videre indtil fileterne er gennemstegte, ca. 20-25 minutter. Tag fadet ud
- Sennepssovs: Hæld bouillon, kaffefløde og sennep i en gryde. Lad saucen koge i 5 minutter. Jævn med en maizena jævning

- Gør asparges i stand og kog dem i ca. 1 minut i letsaltet vand. Skær gulerødderne i stave og kog dem i letsaltet vand i ca. 5-7 minutter

Serveringsforslag

Server kyllingen med kartoffelbåde, gulerødder, asparges og sennepssovs

Kikærtesalat med skinke og brød

Til 4 personer

Forberedelsestid: 30 minutter

Sammenlagt tid: 30 minutter

Ingredienser

400 g gulerødder skåret i skiver
2 fed hvidløg skåret i skiver
100 g frisk broccoli i små buketter
3 dl vand
1 spsk. sukker
1 knivspids salt
1 ½ dåse (300 g) kikærter
200 g squash, groft revet

2 spsk. olivenolie
1 spsk. hvidvinseddike
4 spsk. fintrevet parmesanost
Evt. salt og peber

200 g røget skinke eller lignende
100 g fintsnittet icebergsalat

Server med

1 skive (40 g) grovbrød per person

Fremgangsmåde

- Skær gulerødderne i tynde skiver, del broccolien i små fine buketter og skær hvidløget i tynde skiver. Kog grøntsagerne i 3 dl vand med sukker og en knivspids salt i 2-3 minutter
- Hæld vandet fra kikærterne og hæld dem i gryden med grøntsager. Sluk for varmen, og lad gryden stå et øjeblik
- Hæld vandet fra og læg gulerødder, broccoli, hvidløg og kikærter i en skål

- Riv squashen groft og bland den i skålen
- Bland en dressing af olie, eddike, parmesanost, salt og peber. Hæld den over salaten

Serveringsforslag

Server kikærtesalaten med skinke, icebergsalat og brød

Fiskesuppe med brød

Til 4 personer

Forberedelsestid: 20-25 minutter

Sammenlagt tid: 40 minutter

Ingredienser

2 store gulerødder skåret i skiver

1 porre skåret i tynde ringe

200 g knoldselleri skåret i tern

2 spsk. olie til stegning

1 ½ liter fiskebouillon (bouillonterning og vand)

500 g filet af hvid fisk (torsk, sej eller lignende)

skåret i tern

150 g rejer

2 dl madlavningsfløde 18%

1 dl friske krydderurter f.eks. persille, dild eller estragon

Salt og peber

Server med

1 skive (40 g) grovbrød per person

Fremgangsmåde

- Rens, skyl og skær grøntsagerne. Steg dem i olie til de er blanke
- Hæld boullonen i og kog suppen til grøntsagerne er bløde (ca. 8 minutter)
- Skær fisken i tern og læg den forsigtigt i suppen og lad den småkoge til fisken er mør (ca. 8 minutter)
- Hæld fløde og friske urter i og smag til med salt og peber
- Kom rejerne i suppen lige inden den skal serveres

Serveringsforslag

Server suppen med grovbrød

430 kcal **14,7 g fedt** per person

Burger med råkost

Til 4 personer

Forberedelsestid: 20 minutter

Sammenlagt tid: 25-30 minutter

Ingredienser

600 g hakket oksekød (5-10% fedt)

Salt og peber

1 burgerbolle (50 g) per person

2 tomater skåret i skiver

½ agurk skåret i skiver

4 salatblade

4 spsk. ketchup

500 g revne gulerødder

1 revet æble

Citronsaft

Fremgangsmåde

- Form kødet til 4 store, flade hakkebøffer og krydr bøfferne med salt og peber. Steg bøfferne på en pande til kødsaften er klar
- Varm burgerbollerne
- Smør ketchup på burgerbollerne og læg hakkebøf, salatblad, tomat og agurkeskiver imellem
- Råkost: Skræl og riv gulerødderne og bland dem med revet æble og citronsaft

Serveringsforslag

Server burgerne med råkostsalat

470 kcal **15,5 g fedt** per person

Pasta med pesto og kylling

Til 4 personer

Forberedelsestid: 25-30 minutter

Sammenlagt tid: 30-40 minutter

Ingredienser

600 g kyllingefilet

Salt og peber

1 spsk. olivenolie eller rapsolie

15-20 halve cherrytomater

2 dl (100 g) majs

180 g pasta (tør vægt)

4 spsk. pesto (40 g)

400 g rucolasalat

1 peberfrugt skåret i tern

Server med

1 skive (40 g) grovbrød per person

Fremgangsmåde

- Varm ovnen op til 200 grader
- Kog pastaen
- Krydr kyllingefileterne med salt og peber og brun dem på begge sider i olie på en stegepande
- Læg kyllingen i et ovnfast fad beklædt med bagepapir sammen med cherytomater og majs. Sæt fadet i ovnen i ca. 8-10 minutter
- Skær kyllingefileterne i tynde skiver og bland dem med pasta, tomat, majs, pesto, rucolasalat og peberfrugt

Serveringsforslag

Server pastaretten med grovbrød

502 kcal

14 g fedt

per person

Vegetarpizza

Til 4 personer

Forberedelsestid: 40 minutter

Sammenlagt tid: ca. 120 minutter inkl.
hævning

Ingredienser

10 g gær

2 ½ dl vand

1 tsk. olivenolie

1 tsk. salt

Ca. 250 g hvedemel

40 g grahamsmel

1 dåse flåede tomater

2 fed hvidløg

1 tsk. salt

1 tsk. tørret oregano

200 g broccoli i små buketter

100 g champignon i skiver

1 peberfrugt i tern

150 g mozzarella ost 30+

1 bundt friske basilikumblade (kan udelades)

4 store gulerødder skåret i stave

Fremgangsmåde

- Pizzadej: Rør gæren ud i lunkent vand. Tilsæt salt. Rør hvedemel og grahamsmel i lidt ad gangen og ælt dejen indtil der opnås en blød og glat bold. Lad dejen hæve under et fugtigt viskestykke et lunt sted, indtil dobbelt størrelse (ca. 1 time eller i køleskab til næste dag)
- Rul/træk dejen ud så den fylder en hel bageplade beklædt med bagepapir. Forbag pizzabunden ca. 15 minutter ved 180°C
- Hæld væden fra de flåede tomater og blend dem. Tilsæt salt, oregano og presset hvidløg. Fordel tomatsovsen over pizzabunden

- Del broccolien i små buketter, skær champignonerne i skiver og peberfrugten i tern, fordel herefter grøntsagerne på pizzabunden. Drys osten på til sidst
- Bag pizzaen i ovnen på højst mulig temperatur ca. 250-300°C (ikke grill). Når ovnen er varm, sættes pizzaen i ovnen på nederste rille. Bag pizzaen i ca. 15 minutter indtil den er gyldenbrun
- Pynt med friske basilikumblade
- Skær gulerødderne i stave

Serveringsforslag

Server pizzaen med rå gulerodstave ved siden af

484 kcal **10 g fedt**

per person

Grøntsagsomelet med brød og gnavegrønt

Til 4 personer

Forberedelsestid: 50 minutter

Sammenlagt tid: ca. 60 minutter

Ingredienser

250 g kartofler skåret i tern

1 løg skåret i ringe

1 peberfrugt skåret i stykker

2 spsk. friskhakket basilikum eller andre urter

Friske basilikum blade

2 tomater, skåret i skiver

1 spsk. olivenolie eller rapsolie

6 æg

2 dl skummetmælk

Salt og peber

400 g gulerødder skåret i stave

Server med

1 skive (50 g) rugbrød per person

Fremgangsmåde

- Skær løg og peberfrugt i ringe. Skræl kartoflerne og skær dem i tern. Kog kartoflerne
- Hak halvdelen af de friske basilikumblade groft
- Pisk æg, mælk, salt og peber sammen med en gaffel
- Steg først løg, peberfrugt og kartofler i olien. Krydr grøntsagerne med salt og peber, og strø den hakkede basilikum over. Tag halvdelen af grøntsagerne op af panden

- Hæld æggeblandingen i panden med grøntsager og steg til omeletten er stivnet
- Læg resten af grøntsagerne på den færdige omelet og pynt med resten af basilikumbladene og tomatskiver
- Skær gulerødderne i stave

Serveringsforslag

Server omeletten med rugbrød og gulerødsstave

Vintersuppe med brød

Til 4 personer

Forberedelsestid: 35-40 minutter

Sammenlagt tid: ca. 60 minutter

Ingredienser

600 g magert svinekød i tern

500 g skrællede kartofler i tern

1 løg i tern

3 store gulerødder i skiver

1 spsk. olie

1 ½ l varm kødsuppe (lavet på bouillonterning og vand)

1 blomkål, delt i små buketter

200 g friske asparges

1 spsk. parmesan per person

Server med

1 skive (40 g) grovbrød

Fremgangsmåde

- Skær kødet i små tern eller strimler, kartofler og løg i små tern og gulerødderne i skiver
- Brun kødet i olien i en gryde og tilsæt kartofler, løg og gulerødder
- Efter 3-5 minutter hældes den varme kødsuppe over kød og grøntsager. Kog suppen op
- Del blomkålen i små buketter. Gør asparges i stand og del dem i to. Læg grøntsagerne i suppen. Sluk for varmen og lad suppen trække i ca. 10 minutter inden servering

- Når suppen serveres drysses hver portion med 1 spsk. parmesan

Serveringsforslag

Server suppen med grovbrød

Mellem- måltider



A38 med müsli

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ dl A38 (0,1% fedt)

½ dl usødet müsli, f.eks. Axa original

Fremgangsmåde

- Drys müsli over A38

146 kcal**2 g fedt**

per person

Knækbrød med skinke

Til 1 person

Ingredienser

1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)

2 skiver (20 g) kogt skinke

2 peberfrugtringe

Server med

1 glas (1 ½ dl) appelsinjuice

Fremgangsmåde

- Læg skinke på knækbrødet og pynt med peberfrugt

142 kcal**1 g fedt**

per person

Smoothie

Til 1 person

Ingredienser

- 1 dl ylette (1,5% fedt)
- 100 g frosne bær, f.eks. jordbær eller hindbær
- ½ dl All-Bran

Fremgangsmåde

- Blend ylette med frosne bær
- Pynt med All-Bran og spis

130

130 kcal

2 g fedt

per person

Knækbrød med hytteost

Til 1 person

Ingredienser

- 1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)
- 1 spsk. (20 g) hytteost 20+
- 1 tsk. marmelade

Server med

- 1 stk. frugt, f.eks. æble

Fremgangsmåde

- Smør knækbrødet med hytteost og pynt med marmelade

137 kcal

2 g fedt

per person

Frugtsalat og grønt

Til 1 person

Ingredienser

1 ½ dl yoghurt naturel, A38 eller lignende (0,1% fedt)

100 g frugt skåret i tern

Server med

1 stor gulerod skåret i stave

Fremgangsmåde

- Bland surmælksproduktet med frugt i tern

136 kcal

1 g fedt

per person

Jordbærmilkshake

Til 1 person

Ingredienser

2 dl skummetmælk

50 g jordbær

½ banan

Fremgangsmåde

- Blend mælk med jordbær og banan

141 kcal

1 g fedt

per person

Knækbrød med roastbeef

Til 1 person

Ingredienser

1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)
2 skiver (20 g) roastbeef
2 peberfrugtringe

Server med

½ banan

Fremgangsmåde

- Læg roastbeef på knækbrødet og pynt med peberfrugt

Gnavegrønt

Til 1 person

Ingredienser

½ kogt majscolbe uden smør
1 stor gulerod
1 stykke (5 cm) agurk

Fremgangsmåde

- Kog en majscolbe i letsaltet vand i ca. 15 minutter
- Skær gulerod og agurk i stave

Banan og rugbrød

Til 1 person

Ingredienser

½ skive (25 g) rugbrød

½ banan i skiver

Server med

1 glas (2 dl) skummetmælk

Fremgangsmåde

- Læg banan i skiver på rugbrødet

172 kcal**1 g fedt**

per person

Grøntsagsstave med dip

Til 1 person

Ingredienser

1 gulerod

½ blegselleri

⅓ agurk

1 dl fromage frais (0,3% fedt)

1 spsk. sød sennep

1 fed presset hvidløg

1 tsk. finthakket krydderurter, f.eks. persille

Fremgangsmåde

- Skær gulerod, blegselleri og agurk i stave
- Bland en dip af fromage frais, sød sennep, hvidløg og krydderurter

125 kcal**1 g fedt**

per person

Æblemos med mælk og müsli

Til 1 person

Ingredienser

- ½ dl havregryn (growalset)
- 1 ½ dl æblemos
- 1 dl skummetmælk

Fremgangsmåde

- Rist havregryn på en tør pande
- Hæld mælken over æblemosen og drys med de ristede havregryn

Knækbrød med pålægschokolade og æble

Til 1 person

Ingredienser

- 1 skive groft knækbrød (minimum 15 g kostfibre per 100 g)
- 2 stk. mørk pålægschokolade

Server med

- ½ æble

Fremgangsmåde

- Læg pålægschokolade på knækbrødet

Rugbrød med smøreost

Til 1 person

Ingredienser

- 1 skive rugbrød (50 g)
- 2 spsk. (40 g) smøreost max 30+
- 4 peberfrugtringe

Fremgangsmåde

- Smør rugbrødet med smøreost og pynt med peberfrugt

137 kcal

2 g fedt

per person

Rugbrød med friskost og skinke

Til 1 person

Ingredienser

- 1 skive (50 g) rugbrød
- 2 tsk. (10 g) kvark 5+
- Lidt fintsnittet salat
- 2 skiver (20 g) kogt skinke
- 2 skiver tomat
- 2 skiver agurk

Fremgangsmåde

- Smør kvark på rugbrød. Herpå lægges salat, skinke, tomat og agurk

136 kcal

2 g fedt

per person

Fedt og kcal tabel

Mælk og mælkeprodukter	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Skummetmælk 0,1%	2 dl	200	67	0,2
Minimælk 0,5%	2 dl	200	76	1
Letmælk 1,5%	2 dl	200	90	3
Sødmælk 3,5%	2 dl	200	129	7
Frugtyoghurt 1,5%	2 dl	200	148	2,6
Frugtyoghurt 3,5%	2 dl	200	171	6
A38 0,5%	2 dl	200	90	1
Ylette 1,5%	2 dl	200	100	3
Cultura naturel 1,5%	2 dl	200	105	3
Fromage frais 0,3%	1 dl	100	52	0,3
Crème fraîche 9%	1 dl	100	107	9
Crème fraîche 18%	1 dl	100	186	18
Crème fraîche 38%	1 dl	100	357	38
Madlavningsfløde 18%	1 dl	100	193	18
Piskefløde 38%	1 dl	100	357	38

Æg og ost	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Æg, kogt (medium/large)	1 stk.	65	90	6,5
Hytteost 20+	1 spsk.	20	21	0,27
Smelteost 30+	1 spsk.	20	51	3,3
Smelteost 45+	1 spsk.	20	63	4,9
Rygeost 5+	1 spsk.	20	14	0,1
Kvark 5+	1 spsk.	20	13	0,1
Brieost 60+	1 skive	15	55	5,0
Skæreost 20+	2 skiver	40	90	4,4
Skæreost 30+	2 skiver	40	105	6,4
Skæreost 45+	2 skiver	40	133	25,8
Feta 40+	5 tern	15	38	10,3

Fedt og kcal tabel

Kød, fjerkræ og pålæg	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Kyllingefilet, rå	1 stk.	150	197	8,6
Kylling, grillstegt med skind	1 stk.	125	243	13,5
Kylling, friturestegt med skind	1 stk.	125	328	20,4
Kalkunbryst/ - filet, rå	1 portion	150	162	2,7
Oksekød, magert, rå	1 portion	150	231	11,7
Oksekød, entrecote, rå	1 stk.	150	392	32,0
Hakket oksekød (ca. 16%), rå	1 portion	150	330	24
Hakket oksekød, magert (ca. 10%), rå	1 portion	150	252	14,4
Hakket svinekød (ca. 17%), rå	1 portion	150	341	25,8
Hakket svinekød, magert (ca. 11%), rå	1 portion	150	260	15,9
Hakket svinekød, ekstra magert (ca. 6%), rå	1 portion	150	213	9,5
Hakket kalv og flæsk (ca. 16%), rå	1 portion	150	331	24,6
Bacon, rå	1 skive	25	64	5,4
Svinekotelet, fadkotelet, rå	1 stk.	150	262	15,5
Svinekød, nakkekotelet, rå	1 stk.	150	271	17
Svinekød, inder filet/yder filet/steak, rå	1 stk.	150	57	4

Kødpålæg	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Hamburgerryg, kogt	1 skive	10	12	0,49
Skinke, kogt	1 skive	10	11	0,40
Skinke, røget med fedt og svær	1 skive	10	23	1,3
Roastbeef	1 skive	10	12	0,35
Kalkunpålæg	1 skive	10	11	0,18
Spegepølse svinekød, salami	1 skive	10	45	4,4
Spegepølse oksekød, alm.	2 skiver (små)	10	40	3,6
Rullepølse	1 skive	12	32	2,8
Leverpostej, alm.	1 spsk.	30	71	5,7
Leverpostej, fedtfattig (ca. 7%)	1 spsk.	30	45	2
Pølse, wienerpølser, frankfurterpølser, ristet	1 stk.	60	177	13,9

Fedt og kcal tabel

Brød og kiks	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Hvidt franskbrød	1 skive	35	94	1,5
Grovbrød (groft franskbrød)	1 skive	40	104	1,3
Rugbrød, fuldkorn	1 skive	50	102	0,6
Rugbrød med fedtrige frø og hele kerner	1 skive	50	112	2,7
Tortilla wrap	1 stk.	42	126	1,8
Pitabrød	1 stk.	70	118	0,7
Knækbrød, groft	1 skive	12	42	0,2
Kiks, (Digestive)	2 stk.	26	120	5,3

Grønsager

Agurk	4 skiver	40	4	0
Tomat, rå	1 stk.	60	15	0,2
Peberfrugt, rød, rå	4 ringe	30	9	0,1
Peberfrugt, grøn, rå	4 ringe	30	6	0,1
Hovedsalat, rå	1 portion	50	11	0,2

Grøntsager	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Iceberg, rå	1 portion	50	8	0,1
Champignon, rå	6-7 stk.	50	12	0,2
Asparges, grønne, rå	4 stk.	28	7	0,1
Blomkål, uspec., rå	1 portion	100	28	0,4
Broccoli, rå	1 portion	100	45	0,6
Gulerødder, rå	1 stk. (stor)	100	36	0,4
Kartoffel, rå	2-3 stk.	150	122	0,5
Porre	½ stk.	100	38	0,4
Ærter, frosne	1 dl	60	42	0,4
Majs, frosne	1 dl	50	51	0,6
Løg	1 stk. (stort)	100	45	0,3
Baked beans i tomatsovs, konserver	1 dl	100	95	0,5
Oliven, sorte uden sten, i saltlage	5 stk.	35	39	3,4

Fedt og kcal tabel

Frugt og bær	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Appelsinjuice	1 ½ dl	150	65	0,2
Appelsin	1 stk.	125	64	0,8
Avocado	¼ stk.	30	48	3,9
Banan	½ stk.	60	49	0,2
Vindruer	1 portion	100	62	0,4
Rosiner	1 spsk.	16	54	0,3
Abrikoser, tørret	3 stk.	30	84	0,2
Æbler	1 stk.	125	64	0,4
Pære	1 stk.	125	68	0,4
Fersken	1 stk.	80	38	0,3
Frugtpålæg, firkantet	1 stk.	17	38	3,7
Hindbær, friske	1 portion	100	54	1,8
Blåbær, friske	1 portion	100	48	0,5
Jordbær, friske	1 portion	100	40	0,6
Marmelade, uspec.	1 spsk.	20	43	0,1

Margarine, smør, olie	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Minarine 40%, vegetabilsk fedt	1 tsk.	5	18	2,1
Smør, saltet, 80%	1 tsk.	5	36	4,1
Olivenolie, rapsolie	1 spsk.	10	88	10
Solsikkeolie, tidselolie, vindrukerneolie	1 spsk.	10	88	10

Fisk og fiskeprodukter

Laks, rå	1 portion	150	244	15
Laks, røget	1 portion	35	56	2,9
Sej, rå	1 portion	150	121	0,5
Torsk, rå	1 portion	150	122	0,9
Rødspætte, filet	1 portion	150	130	2,3
Rejer	1 portion	50	39	0,6
Fiskefrikadeller, stegte	2 stk.	150	231	12,5
Rødspætte, filet, paneret, friturestegt	1 stk.	150	378	19,8
Makrel i tomat, konserveres	1/3 dåse	40	79	6,2
Tun i vand, konserveres	1/4 dåse	40	45	0,4

Fedt og kcal tabel

Morgenmadsblandinger, pasta, ris og korn	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Havregryn	1 ½ dl	60	219	3,9
Müsli, uspec.	1 ½ dl	60	224	3,9
Corn Flakes, alm.	2 dl	40	148	0-0,4g
All Bran	2 dl	40	132	0,8
Pasta, tør vægt	1 portion	60	220	1,1
Ris, parboiled, rå	1 portion	60	218	0,7
Ris, brune, rå	1 portion	60	220	1,7
Bulgur, rå	1 portion	60	215	1,4

Snacks og slik	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Popcorn, traditionel	1 portion	35	159	7,1
Popcorn, micro	1 portion	35	180	9,4
Chips, alm.	1 portion	30	159	9,6
Chips, fedtreducerede	1 portion	30	138	6,9
Valnødder	3 stk.	10	68	6,4
Hasselnødder	12-15 stk.	10	64	5,4
Mandler	12-15 stk.	10	53	3,9
Mørk chokolade	2 tern	20	107	1,8
Flødechokolade	2 tern	20	106	5,8
Vingummi	8-12 stk.	25	88	0,2
Lakrids, uspec.	8-12 stk.	25	91	0,3
Bolsjer, uspec.	5-8 stk.	25	105	1
Karamel, uspec.	4-6 stk.	25	105	2,7

Fedt og kcal tabel

Kager	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt (gram) pr. portion
Skærekage, sandkage	2 stk.	50	221	12,5
Småkage, uspec.	2-3 stk.	15	75	3,9
Tørkage, uspec.	1 stk.	50	230	13,7
Wienerbrød, med cremefyld	1 stk.	50	214	13,3

Alkohol	1 genstand	Vægt i gram	kcal pr. genstand	Fedt (gram) pr. genstand
Øl, 2,6%, lys	1 flaske	330	86	0
Øl, 4,4%, alm.	1 flaske	330	124	0
Øl, 7,6%, stærk	1 flaske	330	204	0
Rødvin	1 glas	120	87	0
Hvidvin	1 glas	120	94	0
Rødvin/hvidvin, uden alkohol	1 glas	120	18-28	0
Spiritus – cognac/rom/whisky	1 glas	35	79-87	0
Hedvin	1 glas	80	93-132	0



Skriv det ned
og hold vægten

Læs indlægssedlen:
'Information til brugeren',
inden du begynder på kapslerne

Intro til dagbogen

Skriv det op – og lad vægten gå ned

Det er nemt at glemme, hvad man har spist i løbet af dagen. At føre dagbog over sin kost er en god metode til at holde sig inden for det fastsatte daglige fedt- og kaloriemål. Når først det er skrevet ned, er det sværere at snige et ekstra mellemmåltid eller to ind!

Brug denne lille bog til at bevare overblikket og kontrollen. Skriv ned, hvad du spiser, og tilføj gerne noter, dine favoritopskrifter, osv. – det giver dig et godt overblik.

Besøg også www.alliplan.dk.
Her finder du mange lækre middags-
ideer og generelle tips.

Intro til dagbogen

Mine mål

Skriv dine mål for dit daglige fedt- og kalorieindtag neden for.

Kalorier pr. dag	
Fedt pr. måltid/ mellemmåltid	

Plan for fysisk aktivitet (valgfri)

Hvad	Hvornår	Hvor meget

Hvis du har valgt at blive mere fysisk aktiv, kan du også tilføje en notits om din motionsplan, så du husker at følge den hver dag.

Se venligst folderen 'Information om **alli**', når du skal fastsætte dit daglige fedt- og kaloriemål.

Yderligere eksemplarer af maddagbogen kan hentes på apoteket.

Intro til dagbogen

At føre dagbog

Den vigtigste enkeltfaktor, der afgør, om en diæt bliver succesfuld, er at man skriver ned, hvad man spiser og drikker. De følgende sider kan hjælpe med til at gøre det let og effektivt for dig at føre dagbog. Sådan gør du:

- Hver dag skriver du ned, hvad du spiser og drikker. Lav et overslag over kalorier og gram fedt i hvert måltid.
- Skriv ned efter hvert måltid. Man glemmer hurtigt, hvad man har spist.
- Notér, når du tager en kapsel, og om du har taget en multivitaminpille.

- Hvis du har lyst, kan du notere dine fysiske aktiviteter og hvordan det føltes.

Hvis du får kostrelaterede bivirkninger, f. eks. luftafgang fra tarmene med eller uden olieholdigt indhold, pludselig eller hyppig trang til afføring og løs afføring, skal du skrive det ned og bladre en dag eller to tilbage for at se, hvad du spiste, som kan have forårsaget problemet. Mulige årsager kan være smør, olie, fløde- og ostesauce, dressing, fedt kød og for meget fed fisk.

Dagbogen har sider nok til en måned, så du kan komme godt i gang. Prøv det, og opdag hvor stor en hjælp en dagbog er.

Dag: mandag

Dato: 29/6/10

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
morgenmad	røræg	1	189
	toast	1 skive	50
	æblejuice.	100 ml	99
frokost	kylling	1 bryst	250
	guacamole	10 g	100
	Tortilla wrap	1	75
	frugt.	1	75
middag	fettucine	150 g	175
	oliven olie	1 spsk.	80
	Yoghurt	2 spsk.	40
	Ricotta ost	50 g	55
	champignoner / courgetter / asparges Marengsreder med hindbær.		50 180
Kalorier og fedt (g) i alt		1418	39 g

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

mellemmåltid:
rugbrød med
smøreost 2 g fedt

Taget kapsel:

- morgenmad
 frokost
 aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



Dag:

Dato:

Måltid	Mængde	Kalorier	Fedt (g)
Kalorier og fedt (g) i alt			

Gennemført fysisk aktivitet:

Notater:

Taget kapsel:

- morgenmad
- frokost
- aftensmad

multivitaminpille

Dagens humør:



