



det er en fornøjelse
at spise med

alli®

smagen af succes



Introduktion	4
Morgenmad	13
Frokost	28
Aftensmad	43
Mellemmåltid	68
Fedt og kcal tabel	76



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.

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

Introduktion

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.

- 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 halvejs, 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.

At lære at lave mad med mindre fedt

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

- 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, smøre pålæg og mayonnaise på sandwich og toast.
- 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 majsmeel.



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

419 kcal **11 g fedt** per person

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

412 kcal **10 g fedt** per person

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

374 kcal **14 g fedt** per person

Brød med ost og honning

Til 1 person

Ingredienser

- 1 skive (40 g) grovbrød
- 2 skiver (40 g) skæreost 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

421 kcal **12 g fedt** per person

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) skæreeost 30+

Fremgangsmåde

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

387 kcal **11 g fedt** per person

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

411 kcal **13 g fedt** per person

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) skærest 30+
 2 peberfrugtringe
 1 skive (15 g) brieost
 1 tsk. solbærmarmelade

Fremgangsmåde

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

408 kcal **12 g fedt** per person

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

406 kcal **12 g fedt** per person

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

410 kcal **12 g fedt** per person

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) skærest 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

405 kcal **11 g fedt** per person

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) skærest 30+
3 skiver agurk

Fremgangsmåde

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

427 kcal **13 g fedt** per person

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

395 kcal **12 g fedt** per person

Brød med ost

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød

2 skiver (40 g) skæreeost 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

389 kcal **11 g fedt** per person



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

411 kcal **9 g fedt** per person

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

447 kcal **11 g fedt** per person

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

489 kcal **11 g fedt** per person

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

471 kcal **14 g fedt** per person

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

414 kcal **11 g fedt** per person

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

412 kcal **14 g fedt** per person

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

404 kcal **14 g fedt** per person

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

440 kcal **13 g fedt** per person

Laksesandwich

Til 1 person

Ingredienser

2 skiver (80 g) grovbrød
 50 g finsnittet 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

444 kcal **14 g fedt** per person

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

401 kcal **12 g fedt** per person

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

473 kcal **10 g fedt** per person

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 ylletedressing 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

428 kcal 9 g fedt per person



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 bouillon 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

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

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 chilisaUCE

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 jævning

- 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

479 kcal **10 g fedt**

per person

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 kyllingefilerne 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 bouillon 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

Burger med råkost

Til 4 personer

Forberedelsestid: 20 minutter

Sammenlagt tid: 25-30 minutter

Ingredienser

600 g hakket oksekød

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 cherrytomater og majs. Sæt fadet i ovnen i ca. 8-10 minutter
- Skær kyllingefileterne i tynde skiver og bland dem med pasta, tomater, 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

Grønsagsomelet 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

400 kcal 15,7 g fedt per person

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



Morgenmad

Frokost

Aftensmad

Mellemmåltid

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 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

118 kcal 1 g fedt per person

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

136 kcal 2 g fedt per person

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

Grønsagsstave 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

134 kcal 1 g fedt per person

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

107 kcal 2 g fedt per person

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 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
Creme fraiche 9%	1 dl	100	107	9
Creme fraiche 18%	1 dl	100	186	18
Creme fraiche 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 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 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, rå	1 portion	150	328	24
Hakket svinekød, rå	1 portion	150	259	15,9
Hakket kalv og flæsk, 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 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	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 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

Grønsager	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt 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 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 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, konserves	⅓ dåse	40	79	6,2
Tun i vand, konserves	¼ dåse	40	45	0,4

Fedt og kcal tabel

Morgenmadsblandinger, pasta, ris og korn

	Mængde	Portion i gram	kcal pr. portion	Fedt 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 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 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 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

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 samtidig behandling med amiodaron, acarbose, medicin mod sukkersyge samt 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 (abdominalsmærter), ufrivillig afføring, tyndtflydende afføring, hyppig afføringstrang, uro. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes. **Pakningsstr. og pris 04.05.2009:** 84 stk. kr. 364,50

Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. Læs omhyggeligt vejledningen i indlægsseddelen eller på emballagen. GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S • Tlf. 44868600.

alli®

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

