

Patientvejledning

12



Kostplan
1500 kcal

Kostplan på 1500 kcal/6000 kJ

Morgen	1 skive (50 g) rugbrød ½ stk. (25 g) groft franskbrød evt. skrabet minarine 1 skive ost, max 30+/18% 15 g marmelade 150 ml skummetmælk/minimælk/kærnemælk Se forslag
Formiddag	½ stk. groft franskbrød (25 g)min. evt. skrabet minarine 1 skive ost 30+/18% eller magert pålæg
Frokost	3 x ½ stk. (75 g) rugbrød evt. skrabet minarine 50 – 70 g magert pålæg grøntsager kogte eller rå se forslag
Eftermiddag	1 skive rugbrød/groft franskbrød eller 2 stk. knækbrød evt. skrabet minarine magert pålæg/ost
Aften	100 g magert kød, fed fisk eller 150 g fjerkræ eller 200 g mager fisk 3 stk. kartofler (150 g) eller 120 g kogt ris/pasta ½ spsk fedtstof til stegning jævnet sauce grøntsager
Sen aften	½ stk. Rugbrød (25 g) eller 1 stk. knækbrød 15 g evt. skrabet minarine 1 skive ost 30+/18% eller magert pålæg eller 1 stk. frugt

Max. 2 stk. frugt om dagen.

Spis gerne grøntsager til mellemmåltiderne.

Brug indkøbsguiden

Ombytning

Der kan ombyttes mellem brød, ris, pasta og kartofler:

1/2 skiver rugbrød	(25 g)
1/2 skiver groft franskbrød min. 8% fibre	(25 g)
1 stk knækbrød	(15 g)
1 kartoffel på str. med 1 æg	(60 g)
3/4 dl kogt ris eller pasta kogt	(15 g rå)

Mælkeprodukter:

- 1,5 dl skummet-/mini-/kærnemælk
- 1,5 dl Cheasy produkt
- 1,5 dl surmælksprodukt naturel max 0,5 g fedt

Ombytning af kød til varm mad:

- 100 g magert kød max 10 g fedt pr 100 g
- 100 g fed fisk som sild, makrel eller laks
- 200 g mager fisk som torsk, tun eller fiskefilet uden panerering og lign.
- 150 g kyllingefilet
- 100 g kylling med skind
- 150 g kalkun uden skind
- 2 æg 100 g
- 60 g ost – 30 +/-18 % fedt

Dette er tilberedt vægt.

Forslag til morgenmad, 1500 kcal/6000 kJ

Forslag 1	2 x ½ stk. rugbrød (50 g) ½ stk. grovbrød (25 g) 1 skive ost 30+/18% 20 g 1 tsk. marmelade 150 ml skummet-/mini eller kærnemælk
Forslag 2	1 dl havregryn (30 g) 1 tsk. sukker 2 dl skummetmælk ½ stk. rugbrød 25 g ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 3	2 dl Cheasy A-38 2 spsk. revet rugbrød ½ stk. grovbrød 25 g ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 4	1½ dl havregryn (45 g) 1½ dl skummetmælk 1 tsk. sukker
Forslag 5	1 stk. grovbolle (50 g) 1 skive ost 30+/18% 15 g 1 tsk. marmelade 1 stk. frugt
Forslag 6	2 dl Cheasy A-38 2 spsk. müsli ½ stk frugt ½ stk. rugbrød (25 g) 1 stk. magert pålæg
Forslag 7	2 x ½ stk. rugbrød (25 g) evt skrabet minarine 1 æg ½ stk. groft franskbrød (25 g) ½ skive ost 30+/18% 10 g
Forslag 8	½ stk. frugt 1½ dl All bran (30 g) havrefras 2 dl mini-/skummetmælk

Forslag til frokost, 1500 kcal/6000 kJ

Forslag 1	3 x ½ stk. rugbrød (75 g) skrabet minarine eller bart (se alternativer) magert pålæg (70 g) grøntsager
Forslag 2	1 grovbolle (50 g) magert kød eller tun (70 g), salat, agurk og tomat ½ stk. rugbrød (25 g) 1 skive pålæg gerne grønnsager ved siden af
Forslag 3	1½ pitabrød (75 g) Med skinke eller tun (70 g), salat og andre grønnsager dressing med max. 5% fedt
Forslag 4	1½ grovbolle (75 g) eller 1 på 75 g magert pålæg (70 g) råkostsalat eller kogte grønnsager dressing med max. 5% fedt
Forslag 5	3 x ½ stk. (75 g) rugbrød eller groft fanskrød 70 g hytteost blandet med grønnsager eller frugt
Forslag 6	1 rugklapper (75 g) 70 g magert pålæg + salat 2 stk. gulerod
Forslag 7	1 grovbolle (75 g) magert kød eller tun (70 g), salat, agurk og tomat gerne grønnsager ved siden af

Til at pynte smørrebrødet kan bruges:

- Rødbeder, rød-kål, agurk
- Pickles
- Rå løg
- Tomat
- Agurk, radiser
- Baby majs
- Grøn og rød peber
- Høvlet peberrod
- Sky
- Capers
- Frugt
- Dild, karse, persille og andre krydderurter
- Kogte grønnsager
- Radiser

Alternativer til fedtstof på brødet:

- Miracle whip balance
- Alle typer sennep
- Ravigotte
- Mayonnaise 5% fedt
- Smøreost 6% fedt

Forslag til mellemmåltider

Spiser du to til tre sunde mellemmåltider i løbet af dagen, har du lettere ved at tabe i vægt. Mellemmåltiderne skal helst spises i løbet af dagen, mens du er aktiv.

Forslag 1	2 dl mager surmælksprodukt med 2 spsk. müsli eller grovflakes
Forslag 2	½ skive rugbrød med mager smøreost pyntet med peberfrugt eller anden grøntsag
Forslag 3	100 g frisk frugtsalat f.eks. af kiwi, æble, pære, appelsin med vanille-creme rørt af 3 spsk. fromage frais med 1 tsk. vanillesukker eller 1 dl cheasy yoghurt med vanilje
Forslag 4	½ skive rugbrød og ½ banan
Forslag 5	2 dl Cocio light og 1 skive groft knækbrød 15 g med marmelade
Forslag 6	Gulerod, agurk, blomkål, skåret i stænger eller buketter med dip af 1 dl Græsk yoghurt max. 2% fedt rørt med krydderier
Forslag 7	½ skive fiberbrød 25 g med mager smøreost eller frisk ost pyntet med agurk og peberfrugt
Forslag 8	2 dl kærnemælk eller 1 ½ dl cheasy yoghurt med vanilje blendet med lidt bær (som hindbær eller jordbær) og 1 tsk. sukker og ½ dl havrefas
Forslag 9	½ skive rugbrød med 1 skive magert pålæg pyntet med salat og andet grønt
Forslag 10	1 kop grøntsagssuppe og ½ stk. groft brød
Forslag 11	½ skive grovbrød med 1 skive pålægschokolade
Forslag 12	2 dl kærnemælk med citronsaft og 1 tsk. vanillesukker og 2 spsk. grovflakes
Forslag 13	2 stk. grove skorper med 2 tsk. honning
Forslag 14	150 ml Cheasy yoghurt med 1 spsk. Müsli
Forslag 15	1 Alpin Müsli bar light
Forslag 16	15 stk mandler og grøntsager
Forslag 17	1 stk frugt og 1 Sun Lolly sodavandsis en gang imellem
Forslag 18	1 pakke sukkerfri gajol en gang imellem
	Samt 1 port. frugt til alle forslag

Egne notater

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket