



Dagskost med fokus på calciumkilder til en kvinde på 31-60 år

Anbefaling: 800 mg calcium dagligt



Morgenmad



Helle drikker ikke mælkeprodukter eller spiser ost



Mellemmåltid



Frokost

Helle får her calcium fra især 100g spinat (225mg Ca) og 25g sardiner (100mg Ca).
Supplerende calciumkilder i dagskosten er f.eks. vand, hvidkål, mandler, nødder, gulerod, hvide bønner, fuldkornsbrød, rugbrød og broccoli.



Mellemmåltid



Aftensmad



Mellemmåltid

Energi: 8300kJ/dag + råderum på 900kJ. Råderummet kan f.eks. være 50g kage.
Helle har et normalt fysisk aktivitetsniveau og får dækket sit energi- og næringsstofbehov.



FORSLAG TIL DAGSKOST FOR EN KVINDE PÅ 31-60 ÅR

Morgenmad (ca. 2025 kJ)

Morgenmåltidet består af rugbrød med marmelade og en smoothie

1 skive rugbrød med 2 små spsk marmelade

Smoothien indeholder:

- 1 dl mango (75 g)
- 5 jordbær (125 g)
- 2 tsk citronsaft

Hertil:

1 dl müsli

9 hasselnødder

Drikkevarer: vand, kaffe

Formiddag (mellemmåltid) (ca. 575 kJ)

2 fuldkornsknækbrød med 2 skiver kogt skinke maks. 10 % fedt samt 2 skiver agurk

Drikkevarer: vand, kaffe

Frokost (ca. 2400 kJ)

Frokostmåltidet består af pastasalat med kylling og grønsager

Pastasalaten indeholder:

- 75 g kylling uden skind, skåret i tern og stegt i 2 tsk olie
- 135 g kogt fuldkornspasta (55 g rå pasta)
- 20 g løg skåret i tern og stegt i 2 tsk olie
- 100 g broccoli, kogt i mindre stykker
- 1 gulerod, kogt i mindre stykker
- 70 g kogte hvide bønner (35 g tørrede)

Drikkevarer: vand

Eftermiddag (mellemmåltid) (ca. 900 kJ)

1 skive rugbrød med 25 g sardiner og ¼ peberfrugt
9 hasselnødder

Drikkevarer: vand, te

Aftensmad (ca. 2975 kJ)

Aftensmåltidet består af røget makrel, spinat, kogt æg og hvidkålssalat

Hvidkålssalaten indeholder:

- 100 g hvidkål
- ½ appelsin
- 1 lille æble
- Dressing af ½ spsk olie, 2 tsk citronsaft, 1 fed hvidløg
- 9 hakkede mandler

Hertil:

1 kogt æg

100 g kogt spinat

65 g røget makrel

Snit hvidkål meget fint. Skræl appelsinen og skær den i tern. Skær æblet i tynde både. Bland hvidkål, appelsin og æble. Bland citronsaft og olie, tilsæt hvidløg. Vend det i salaten. Pynt med mandler.

Kog ægget. Damp spinaten til den er godt varm og smag til med salt og peber. Server med røget makrel.

Drikkevarer: vand

Et lille mellemmåltid (ca. 375 kJ)

½ fuldkornsbolle med 4 cm banan

8 blåbær

Drikkevarer: vand, te

Næringsberegning	Energi kJ	Protein E %	Fedt E %	Mættet fedt E %	Kulhydrat E %	Tilsat sukker E %	Kostfiber g/MJ	Calcium mg	Jern mg	D-vitamin µg
Kvinde 31-61 år	8300	19	31	5	50	2,5	6	875	16	6