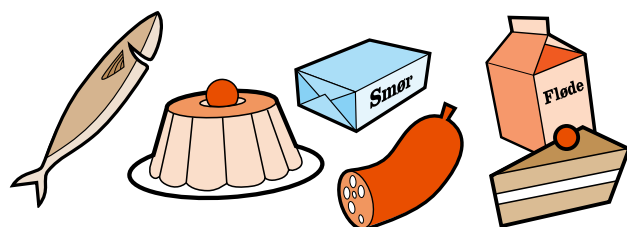


MAD- ØNSKER



TIDLIG MORGEN	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Drik lidt frugtjuice » Put lidt bær på yoghurten » Drys vanilje i kærnemælken
MORGENMAD	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Kom ekstra smør på brødet » Riv lidt ost over omeletten » Spis en ekstra skive fuldfed ost » Kom smør på brødet » Skænk lidt fløde i kaffen
FORMIDDAG	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Spis lunt wienerbrød til rundstykket » Spis kiks med både smør og ost » Put lidt honning på yoghurten » Pynt drikkeyoghurten med bær
FROKOST	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Kom mayonnaise og grønt på dit smørrebrød » Pynt sildemaden med et æg » Spis en ekstra skive kødpålæg og pynt med remoulade » Drik et glas maltøl eller sødmælk
EFTERMIDDAG	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Spis en håndfuld nødder eller mandler » Vælg småkager med chokolade » Pynt den varme kakao med flødeskum og chokolade
AFTEN	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Put en god klat smør eller olie i kartoffelmosen » Kom ekstra fløde i sovsen » Rør en dressing af creme fraiche 38% til salaten » Steg kødet i smør eller olie » Nyd en øl eller et glas vin
SEN AFTEN	IDÉER TIL LIDT EKSTRA
	<ul style="list-style-type: none"> » Put chokoladesovs på isen » Kom hakkede nødder og fløde over frugtgrøden » Kom frugtkompot på desserten » Riv chokolade over buddingen » Blend jordbær med koldskålen

HUSK I ØVRIGT ...

GRØNT – gerne som mos, sovs, stuvning, gratin
BRØD – helst tynde skiver med rigeligt smør og pålæg
PÅLÆG – helst kød eller ost med højt fedtindhold
FISK – gerne fed fisk som sild, laks eller fiskesalat
FRUGT – fx tørret eller henkogt og som grød eller juice
RØR DIG – det giver appetit

INFO

Hvis du skal tage på i vægt, er det en god idé altid at have varer med meget energi i dit køleskab. De skal være rige på fedt og proteiner, der hjælper dig i den rigtige retning.

Husk! Varerne på billedet er forslag til, hvilke typer mad, du kan have stående. Ikke hvilke mærker, du skal købe.

Luk mig op er udviklet på baggrund af ide fra Kostsektariatet, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns kommune.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



 Sundhedsstyrelsen