

## Lav en madplan for en uge

Find nogle kokebøger, der for hver ret har en beregning over energifordelingen i %.

Nogle af de ting, du spiser, for eksempel cornflakes, står ikke i kokebøger, men der kan du bruge varedeklarationen.

Lav en madplan for en uge, som lever op til de råd, vi får af ernæringseksperterne. Husk mellemmåltiderne og drikkevarer. Prøv at finde oplysninger om indhold af mineraler og vitaminer i forskellige fødevarer. Brug også disse oplysninger, når du vælger hvilken mad, der skal indgå i din madplan. Husk at morgenmåltidet er meget vigtigt!

### DE 7 KOSTRÅD

Spis meget brød og gryn

Spis frugt og mange grøntsager hver dag

Spis kartofler, ris eller pasta hver dag

Spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags

Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold

Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold

Brug kun lidt smør

**SPAR I ØVRIGT PÅ SUKKER OG SALT**

Lav eventuelt en lignende oversigt over, hvad du rent faktisk spiser i en uge. Lav en vurdering af om din kost er sund. Følger du de 7 kostråd?

UGEDAG	MAD	ENERGIFORDELING I %			ØVRIGE BEMÆRKNINGER
		PROT.	KULH.	FEDT	
<b>MANDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					
<b>TIRSDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					
<b>ONSDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					

UGEDAG	MAD	ENERGIFORDELING 1 %			ØVRIGE BEMÆRKNINGER
		PROT.	KULH.	FEDT	
<b>TORS DAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					
<b>FREDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					
<b>LØRDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					
<b>SØNDAG</b>					
Morgen					
Middag					
Aften					
Mellemmåltid					