

Frokost.

En god sund madpakke skal normalt indeholde:



Groft brød - Kød (magert) eller fiskepålæg - Frugt og grønt

Ekstra forslag til madpakken:

Yoghurt Naturel med lidt nødder / mandler som drys.

Ost (mager max 30+).

Rester fra dagen før.

Pynt madderne med salat, agurk eller andet grønt.

Pålægforslag:

Vælg magert kødpålæg med max 10 g fedt pr 100 g.. Det kan være hamburgerryg, skinke, kalkunbryst, eller salt kød.

Der findes også pølse og leverpostej med under 10 g fedt pr 100 g.

Spis forskellige typer af ost med max 17 g fedt pr. 100 g (30+), fx skæreost, rygeost og hytteost. (Rygeost og hytteost er meget magert)

1 skive rugbrød eller grovbolle må være nok hvis ikke du har knoklet helt vildt.

Slut af med frugt hvis du kan spise mere.