

GI' MADPAKKEN EN HÅND



En sund madpakke indeholder

- **GRØNT** – gnavegrønt, salat eller pålæg
- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **PÅLÆG** – kød, ost eller æg
- **FISK** – mindst en slags fiskepålæg
- **FRUGT** – det friske og søde

Hvorfor er madpakken vigtig

Mens vi er på arbejde eller udenfor hjemmet, spiser vi ca. 1/3 af dagens mad. Madpakken og mellemmåltiderne skal holde dig kørende hele dagen. En sund og lækker madpakke giver energi, mæthed og velvære i hverdagen. Den gavner helbredet og koncentrationsevnen, og gør det lettere at holde vægten.

Folderen bygger på de officielle kostråd, og giver gode ideer til madpakken.



Ekstra aftensmad kan give madpakken variation

Tænk på madpakken i morgen, når du laver aftensmad i dag. Lav lidt ekstra, tag fra og sæt på køl, allerede inden aftensmaden serveres. På den måde kan du variere din madpakke og spare tid.

IDEER

- Kogte grønsager og kartofler evt. med friske krydderurter
- Ris, pasta og bælgfrugter til en salat
- Råkost eller salat
- Bagte rodfrugter
- Frikadelle og hakkebøf
- Fiskefrikadelle
- Fiskefilet
- Kyllingelår
- Pizza
- Hummus
- Tærte

TIPS

- Bag pitabrød, boller eller små pizzaer, når du har tid, og frys det ned. Brug masser af fuldkorn.
- Steg en ekstra portion frikadeller eller kyllingelår. Frys dem ned enkeltvis.
- Find lækre opskrifter på sandwich, tortillas, pitabrød og pirogger på www.altomkost.dk

EN SUND MADPAKKE



Eksempel på en madpakke til en voksen.



TIPS

- Læg en drikkeflaske halvt fyldt med vand i fryseren dagen før. Fyld den op dagen efter med vand og brug den til at holde madpakken nedkølet.
- Ha' et bredt udvalg af madkasser og brug små bølter til vådt pålæg, nødder, frisk frugt og grønt osv.

Hvorfor blev din madpakke ikke så sund og lækker i dag?

- Jeg havde ikke noget i køleskabet
- Der var ikke nogle rester fra aftensmaden
- Min madpakke har altid set sådan ud
- Jeg har svært ved at få nye idéer
- Jeg kan ikke holde madpakken kold

Så læs folderen og find en løsning ...



Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre – derfor gør Nøglehullet det nemt at vælge sundere og bruge kostrådene i hverdagen.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn

Du kan finde Nøglehullet på brød og kornprodukter, mejeriprodukter, grønsager, kartofler, frugt, bær, fisk, skaldyr, kød, kød-pålæg, fedtstoffer, færdigretter og vegetabiliske produkter. Læs mere på noeglehullet.dk



Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris, pasta og morgenmadsprodukter. Læs mere på www.fuldkorn.dk

Tilmeld dig nyhedsbrevet og find opskrifter på www.altomkost.dk



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



© Fødevarestyrelsen. 4. udgave, 1. oplag, 2013.
Design: Peter Dyrvig Grafisk Design. Foto: Lars Bahl.
Bestilling: www.sundhedsoplysning.dk og www.fvst.dk
Bestillingsnummer 2010208

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



GI' MADPAKKEN EN HÅND





GRØNT



BRØD



PÅLÆG



FISK



FRUGT



GNAVEGRØNT

- Agurk
- Avocado
- Bladselleri
- Blomkål
- Broccoli
- Bønner
- Gulerod
- Kinaradise
- Majskolbe
- Peberfrugt
- Radiser
- Tomat
- Squash
- Sukkerærter
- Ærter i bælg

GRØNT SOM SALAT

- Råkost
- Bagte rodfrugter – fx pastinak, persillerod, gulerod, rødbede og selleri
- Kogte grønsager
- Blandet salat

GRØNT SOM PÅLÆG

- Agurk
- Avocado
- Kogt kartoffel
- Tomat
- Hummus
- Bønne- og linsepaté
- Kikærtfrikadeller

GRØNT – gnavegrønt, salat eller pålæg

Grønsager smager godt og giver farve i madpakken. De er med til at give variation og er også gode som mellemmåltider.

Vi skal spise mange grønsager – mindst 300 g om dagen. Grønsager indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre – men kun få kalorier. Derfor hører groft gnavegrønt med til en sund madpakke. 100 g er fx en stor gulerod eller en stor tomat.

TIPS

- Tænk grønt som pålæg, ikke bare som pynt.
- Pynt altid madderne med grønt, fx agurk, peberfrugt, rødbeder, asier eller pickles.
- Genbrug rester af det grønne fra aftensmaden i madpakken.
- Opbevaring i små poser eller bokse holder det grønne friskt.

- Rugbrød
- Fuldkornsbrød

FULDKORNSVARIANTER AF EKSEMPELVIS

- Pitabrød
- Ciabattaboller
- Bagels
- Sandwichbrød
- Tortillawraps

BRØD – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

Rugbrød og fuldkornsbrød er basis i frokosten. Begge brødtyper er bagt med mel, hvor alle dele af kornet er med – også skaldele og kim. Det vigtigste er, at alle del af kornet er brugt i brødet – uanset om det er hele kerner, der kan ses i brødet, eller de er findelte.

Fuldkornsbrød har et højere fiber-, vitamin- og mineralindhold og giver større mæthed end lysere brødtyper uden fuldkorn. Det betyder, at du får lettere ved at holde vægten.

Gå efter Nøglehullet eller det orange Fuldkornslogo, når du køber brød og boller. Så er du garanteret et sundere brød med meget fuldkorn.

TIPS

- Vælg helst fuldkornsbrød – gå efter fuldkornslogoet eller nøglehulsmærket, når du handler.
- Skær brødet i tykke skiver eller lav en klapsammen mad.
- For at variere kan du indimellem vælge fuldkornsvarianter af burgerboller, pitabrød osv. Hvidt brød indeholder færre næringsstoffer og kostfibre og kan være tilsat sukker.
- Brød i madpakken kan erstattes med salater med fuldkornsvarianter af pasta, ris, bulgur eller couscous m.m. Eller lav salater med kikærter og bønner.

KØD

- Frikadelle
- Hakkebøf
- Hamburgerryg
- Kalkunbryst
- Kogt skinke
- Kyllingebryst og -lår
- Leverpostej
- Roastbeef

ÆG

- Hele æg
- Mager æggesalat

OST

- Hytteost
- Rygeost
- Skæreost
- Smøreost

PÅLÆG – kød, æg eller ost

Kødpålæg, æg og ost hører med i en varieret kost. Men på grund af indholdet af mættet fedt og salt, er det en god idé kun at have én mad i madpakken med kødpålæg eller ost. Vælg magert kødpålæg – maks. 10 g fedt pr. 100 g og mager ost – maks. 17 g fedt pr. 100g.

Brug evt. rester fra aftensmaden som fx kylling og frikadeller, hvor der er sparet på fedt og salt. Nøglehulsmærket kan hjælpe dig til et sundere valg, når du køber ind. Husk også, at du kan lave pålæg af grønt og frugt.

TIPS

- Sennep og chutney på brødet giver en god smag. Prøv også forskellige pestotyper og hummus.
- Lidt mayonnaise, remoulade eller mager friskost kan erstatte smør på madderne, ved at det smøres direkte på brødet.
- Drop fedtstof på brødet. Vidste du, at smør på 4 halve hver dag bliver til ½ pakke smør på en uge?

- Fiskefilet
- Fiskefrikadelle
- Fiskepaté
- Forel
- Karrysild
- Laks

- Makrel i tomat
- Rejer
- Sild, fx marineret
- Torskerogn
- Tun

FISK – mindst en slags fiskepålæg

Fisk er sundt. Og danskerne skal spise meget mere af det. Spis gerne 350 g om ugen. Mindst 200 g skal helst være fed fisk. Spiser du fisk hver dag til frokost, får du ca. halvdelen af den fisk, du helst skal spise om ugen.

Der findes mange forskellige sunde næringsstoffer i fisk, bl.a. D-vitamin og fiskeolier. Derfor er det bedre at spise fisk end blot at tage en kapsel med fiskeolie.

Det er bedst at spise forskellige slags fisk. Både de fede: laks, sild, makrel og hellefisk. Og de magre: skrubber, rødspætter, torsk og tun. Fede fisk indeholder mere fiskeolie end magre fisk. Når du køber fiskeprodukter, så kig efter Nøglehullet.

TIPS

- Brug små bokse til at opbevare fisk i madpakken, fx marineret sild eller rejer.
- Tag en hel dåse makrel eller tun med, som du kan åbne i frokostpausen.
- Der findes også fiskepålægstyper pakkede i små portioner målrettet madpakkebrug.

- Abrikos
- Ananas
- Appelsin
- Banan
- Blomme
- Bær
- Fersken og nektarin
- Frugtpålæg
- Grapefrugt
- Kiwi
- Mango
- Melon
- Mandarin
- Pære
- Vindruer
- Æble

TØRRET FRUGT

- Ananas
- Mango
- Papaya
- Svesker
- Tørrede bær

USALTEDE NØDDER

- Cashewnødder
- Hasselnødder
- Valnødder
- Mandler

FRUGT – det friske og søde

Frugt er let, friskt, sødt og har flotte farver. Derfor er frugt en god afslutning på frokosten. Spis 300 g frugt om dagen, det svarer til ca. 3 stykker. Følg årstiderne – det sikrer den bedste smag. Spis fx jordbær og andre bær om sommeren, æbler og pærer om efteråret og appelsiner og klementiner om vinteren.

TIPS

- Tag et ekstra stykke frugt med som mellemmåltid i løbet af dagen. Det er bedre end kage, slik, chokolade eller andet usundt.
- Tørret frugt og grønt samt nødder tæller ikke med i anbefalingen om 600 g grønt og frugt dagligt, pga. et højt energiindhold. Det er dog stadig et sundere alternativ til andre søde sager.
- Frugt holder sig frisk og sprød, hvis det opbevares i små poser eller bokse.