Vejledende portionsstørrelser til forskellige energiindtag

Alle portionsstørrelser i skemaet er angivet i tilberedte mængder.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måltidssammensætning** |  | **5 MJ** | **7 MJ** | **9 MJ** | **12 MJ** |
| MORGEN |  |  |  |  |  |
| **Morgenret m. tilbehør** |  |  |  |  |  |
| Havregrød, letmælk-sukker e.l. | dl-g | 1½, 1½-5 | 1½, 1½-5 | 2½, 1½-10 | 3½, 1½-10 |
| Øllebrød, letmælk/tykmælk e.l. | dl | 1½, 1½ | 1½, 1½ | 2½, 1½ | 3,1½ |
| Surmælk, mysli, e.l. | dl-g | 1½, 25 | 1½, 25 | 2½-35 | 3-50 |
| Havregryn, sukker- letmælk e.l. | g-dl | 30,5-1½ | 30,5-1½ | 50,10-1½ | 70,10-1½ |
| Cornflakes, sukker-letmælk e.l. | g-dl | 20, 5-1½ | 20,5-1½ | 30, 10-1½ | 40, 10-1½ |
| Æg, rugbrød m. fedtstof-letmælk | Stk, sk  dl | 1, ½-1 | 1,½-1 1½ | 1, 1-1½ | 1, 1-1½ |
| **Smørrebrød** |  |  |  |  |  |
| Rugbrød | Sk (g) | ½ (25) | ¼ (15) | ½ (25) | 1 (50) |
| Franskbrød e.l. | Sk (g) | - | ½ (15) | 1 (30) | 1 (30) |
| Fedtstof til hele brødmængden | g | 2 | 4 | 8 | 10 |
| Ost 30+, 20+ | g | 15 | 8 | 15 | 15 |
| Marmelade evt. | g | - | 10 | 10 | 10 |
| **Drikke** |  |  |  |  |  |
| Mælk (hvis morgenret udelades) | dl | 1½ | 1½ | 1½ | 1½ |
| Te, kaffe uden sukker og fløde | dl | - | 2 | 2 | 2 |
| **Grøntsager, frugt** |  |  |  |  |  |
| Rå grøntsager, frugt, -mos, -juice | g | 50-100 | 50-100 | 50-100 | 50-100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måltidssammensætning** |  | **5 MJ** | **7 MJ** | **9 MJ** | **12 MJ** |
| VARMT MÅLTID |  |  |  |  |  |
| **Hovedret med tilbehør** |  |  |  |  |  |
| Kød, fjerkræ, indmad, kogt/stegt | g | 50 | 70-100 | 80-125 | 150 |
| Kødfars, kogt/stegt e.l. | g | 60 | 75 | 125 | 150 |
| Sammenkogt ret e.l. | dl | 1½ | 1½-2 | 2-4 | 3-5 |
| Fisk, fiskefars, torskerogn | g | 40 | 75-100 | 125-150 | 150-200 |
| Kartofler, -mos, ris, pasta | g | 100 | 100-150 | 150-200 | 200-300 |
| Grøntsager | g | 80-100 | 100 | 125 | 150-200 |
| Sovs, grøntsagsstuvning | dl | ½-1 | ¾-1½ | 1-2 | 1½-2½ |
| **Biret med tilbehør** |  |  |  |  |  |
| Grøntsagssuppe | dl | 1 | 1½ | 2 | 3 |
| Syrnet mælkeprodukt e.l. | dl | 1 | 1½ | 2 | 3 |
| Budding, mælkegrød | dl | 1-1½ | 1-1½ | 1½-2 | 2-3 |
| Frugtgrød, frugtsuppe e.l. | dl | 1 | 1½ | 2 | 3 |
| Frisk frugt (brutto), frugtmos el. | g | 100 | 150 | 250 | 300 |
| Henkogt frugt, frugtgele e.l. | g | 75 | 150 | 150 | 200 |
| Dessert | g | 50 | 75 | 100 | 150 |
| **Drikke** |  |  |  |  |  |
| Vand |  | frit | frit | frit | frit |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måltidssammensætning** |  | **5 MJ** | **7 MJ** | **9 MJ** | **12 MJ** |
| KOLDT MÅLTID |  |  |  |  |  |
| **Grøntsager m.m.** |  |  |  |  |  |
| Grove salater | g | 75 | 100 | 100 | 125 |
| Fine salater | g | 60 | 75 | 75 | 75 |
| Bagte/stegte grøntsager | g | 75 | 100 | 100 | 125 |
| Kartoffel/pasta/rissalter | g | 100 | 100 | 150 | 200 |
| **Lun ret** |  |  |  |  |  |
| Suppe | dl | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Farsretter | g | 40 | 60 | 60 | 75 |
| Fisk | g | 40 | 60 | 60 | 75 |
| Pasta/risretter | g | 75 | 100 | 150 | 200 |
| **Smørrebrød/sandwich** |  |  |  |  |  |
| Rugbrød | Sk (g) | 3/2(75) | 3/2(75) | 4/2(100) | 6/2 (150) |
| Grovbrød | Sk (g) | - | ½ (20) | ½ (20) | 1 (40) |
| Fedtstof til hele brødmængden | g | 6 | 8 | 10 | 16 |
| 3-4 slags pålæg (efter arten) | g | 50-75 | 50-75 | 75-100 | 100-150 |
| Ost 30+, 20+, smøreost | g | - | 15 | 30 | 30 |
| **Drikke** |  |  |  |  |  |
| Mælk | dl | 1-1½ | 1-1½ | 1-2 | 1-2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måltidssammensætning** |  | **5 MJ** | **7 MJ** | **9 MJ** | **12 MJ** |
| MELLEMMÅLTIDER |  |  |  |  |  |
| **Drikke** |  |  |  |  |  |
| Te, kaffe, bouillon | dl | - | 1½-2 | 1½-2 | 1½-2 |
| Mælk, syrnet mælkeprodukt, kakao | dl | 1-1½ | 1-1½ | 1-1½ | 1-1½ |
| **Brød** |  |  |  |  |  |
| Kage/brød m. fedtstof | g | 20,2 | 25/15,3 | 35/30,6 | 35/30,6 |
| Sandwich | Stk. (g) | ½ (15,10) | ½ (15,10) | 1 (30,20) | 1½ (45,30) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Kilde: Kostlære og –vurdering. Erhvervsskolernes forlag 2014.