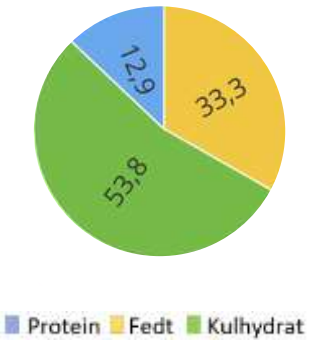
Kvinder

En kvindes energibehov efter aktivitetsniveau og alder:

	Stillesiddende	Normal	Aktiv
18-30 år	8.300 kJ	9.400 kJ	10.700 kJ
31-60 år	8.100 kJ	9.200 kJ	10.400 kJ



Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 9.336 kJ (2222 kalorier)

Morgenmad: grovbolle med vegansk smørbar, peanutbutter toppet med banan. Hertil en portion yoghurt naturel toppet med havregryn, kiwi, blåbær. Drysset med sesamfrø og hakkede valnødder.

Formiddag: Æble med grønkålschips

Frokost: Pastasalat med pesto og grønt. Toppet med ristede kikærter.

Eftermiddag: Frugt- og nøddemix. Hertil et stykke mørk chokolade.

Aftensmad: Fuldkornspita med falafler, grønt, hummus og soltørrede tomater.

Aften: Smoothie med jordbær, blåbær, banan, chiafrø, sesamfrø, havregryn og rapsolie lavet på plantedrik beriget med B12 og calcium.

Note: sluk tørsten i vand

Tabel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	**Kcal**	**Calcium, mg**	**B12, µg**	**Jern, mg**	**Zink, mg**
Planteyoghurt naturel, 2,5 dl.	124	223	-	0,78	0,75
Havregryn, 2 spsk.	39	12,1	-	0,41	0,31
Kiwi, 60 g.	38	19	-	0,16	0,18
Blåbær, 40 g.	21	6	-	0,32	0,04
Valnød, 15 g.	102	12,5	-	0,32	0,26
Sesamfrø, 1 tsk.	16	1,78	-	0,4	0,21
En grovbolle	144	26,5	-	0,76	0,5
Peanutbutter, 15 g.	94	5,6	-	0,32	0,45
Bananskiver, 15	14	0,99	-	0,04	0,03
Vegansk smørbar, 5 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					

Æble, 110g. Grønkål, 90 g. Rapsolie, 1 tsk. Et glas vand, 2 dl.	61 54 40 0	4,54 197 - 24	- - - -	0,13 1,8 - 0,01	0,03 0,56 - 0,01
Frokost					
Fuldkornspasta, 50 g. rå Pesto, 1 spsk. Spinat, 30 g. Rød peberfrugt, 50 g. Cherrytomater, 60 g. Edamamebønner, 30 g. Kikærter, 65 g. Et glas vand, 3 dl.	171 66 7 16 12 35 88 0	17 26,8 38,7 2,89 5,32 18,6 27,6 36	- - - - - - - -	2 0,14 1,35 0,24 0,14 0,67 0,63 0,01	0,38 0,14 0,33 0,11 0,05 0,4 0,38 0,01
Eftermiddag					
Frugt og nøddemix, 50g. Mørk chokolade, 5 g. Et glas vand, 3 dl.	136 30 0	Ukendt 3,2 36	Ukendt - -	Ukendt 0,14 0,01	Ukendt 0,11 0,01
Aftensmad					
Fuldkorns pitabrød, 80 g. Soltørrede tomater, 24 g. Falafler, 100 g. Grønkål, 30 g. Cherrytomater, 60 g. Hummus, 20 g.	209 51 184 18 12 64	12 11,3 70,5 65,7 5,3 11,5	- - - - - -	2,45 0,64 2 0,6 0,14 0,6	1,22 0,19 0,87 0,19 0,05 0,26
Aften					
Frosne jordbær, 30 g. Frosne blåbær, 30 g. Banan, 80 g. Plantedrik beriget med B12 og calcium, 1,5 dl. Chiafrø, 1 tsk. Sesamfrø, 1 tsk. Havregryn, 25 g. Rapsolie, 1 tsk. Et glas vand, 3 dl.	12 16 75 75 20 16 92 40 0	4,8 2,4 5,3 180 25,6 1,79 28,7 - 36	- - - 0,57 - - - - -	0,22 0,05 0,2 0,66 0,31 0,4 0,96 - 0,01	0,04 0,02 0,13 0,1 0,19 0,2 0,75 - 0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2223	1241 800 (155 D%)	0,57 2 (29 D%)	19,4 15/9* (129/216* D%)	9,5 7 (136 D%)

*post menopause

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

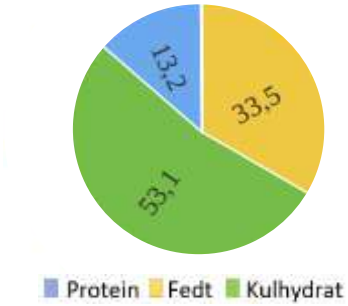
Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150ug/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 9.326 kJ (2229 kalorier)



Morgenmad: En portion mysli med 2 dl sojadrik beriget med B12 og calcium, drysset med 1 spsk rosiner, 1 tsk hasselnødder, 4 tsk sesamfrø.

Formiddag: Tre stykker knækbrød, et æble og en kop kaffe med sojadrik beriget med B12 og calcium.

Frokost: 2 skiver rugbrød med vegansk mayonnaise, grønkål, syltede rødløg syltede agurker og falafel, og snack gulerødder.

Eftermiddag: En håndfuld med tørret frugt og nødder.

Aftensmad: En skål linsebaseret dahl med ristede græskarkerner og fladbrød.

Aften: En appelsin og en pære.

Note: sluk tørsten i vand

Tabel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	**Kcal**	**Calcium, mg**	**B12, µg**	**Jern, mg**	**Zink, mg**
Mysli, 35 g.	131	18.6	-	1.1	0.8
Rosiner, 15 g.	51	6.8	-	0.4	-
Hasselnød, 5 g.	31	6.8	-	0.1	0.1
Sesamfrø, 11 g.	66	7.1	-	1.6	0.9
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 2 dl.	104	240	0.8	0.3	0.3
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Knækbrød, 60 g.	208	48	-	2.2	1.6
Æble, 100 g.	46	4.1	-	0.1	-
Kaffe, 1 kop, 30 cl.	4	6	-	-	-
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 50 g.	26	60	0.2	-	-
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					
Rugbrød, 90 g.	184	25	-	1.3	1.7
Falafel, 60 g.	145	42.3	-	1.2	0.5
Vegansk mayo, 15 g.	98	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Syltede agurker, 30 g.	5	9.6	-	-	-
Syltede rødløg, 15 g.	7	3.3	-	-	Ukendt
Gulerod, 100 g.	39	36	-	0.4	0.2

Grønkål, 110 g. Vand, 2 dl.	66 0	241 24	- -	2.2 0,01	0.7 0,01
Eftermiddag					
Paranød, 20 g. Mandel, 20 g. Figen, tørret, 20 g. Vand, 3 dl.	136 117 59 0	28 51.2 39 36	- - - -	0.5 0.9 0.4 0,01	0.8 0.7 0.2 0,01
Aftensmad					
Fladbrød, 1 stk. 40 g. Dahl, 350 g. Vand, 5 dl.	146 440 0	18 104 60	- - -	1.3 2.7 0,02	0.9 0.7 0,03
Aften					
Appelsin, 160 g. Pære, 65 g. Vand, 5 dl.	82 32 0	57 6.6 60	- - -	0.2 - 0,02	0.1 - 0,03
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2229	1321 800 (165 D%)	1 2 (50 D%)	17,1 15/9* (114 D%/190* D%)	9.5 7 (136 D%)

*post menopause

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen for kvinder er 50 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 20 µg/dag. Spiser du nogenlunde som vist her, kan du overveje at tage tilskud af selen, 2 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabilske fødevarekilder på https://vegetarisk.dk/omega-3/ .