

Sense-spisekassemodellen®



GRØNTSAGER

HÅNDFULD 1 (+2):
Bladgrøntsager, rodfrugter,
kål, tomater m.m.

STIVELSE/FRUGT

HÅNDFULD 4:
Brød, morgen-
madsprodukter,
pasta, ris, kartofler
og/eller frugt.

PROTEIN

HÅNDFULD 3:
Kød, fjerkræ, fisk,
skalddyr, æg, mager
ost, bælgfrugter.

FEDT

1-3 SPISEKSEFULDE:
Olivenolie, rapsolie, mayonnaise,
pesto, nødder, kerner, avocado, smør,
fed ost, sovs, mørk chokolade m.m.

VALGFRIT:

3 DECILITER MÆLKEPRODUKTER Pr. dag

Op til 3,5 % fedt
Maks. 5 g sukkerarter pr. 100 g



- A38
- Yoghurt
- Skyr
- Mælk



2 SPISEKSEFULDE
MÆLKEDRESSING Pr. spisekasse

Op til 9 % fedt

- Alle magre syrnede mælke produkter
- Fraiche

HUSK! To gange om dagen bør din tallerken indeholde en kombination af de fire vigtigste elementer i kosten: Grønt, protein, stivelse og/eller frugt og fedt.

DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				





DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				





DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				





DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				





DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				

DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				

DAG:

	SPISEKASSE 1	SPISEKASSE 2	SPISEKASSE 3	
	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	Håndfuld 1 (+2):	De vigtigste elementer i kosten
	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	Håndfuld 3:	
	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	Håndfuld 4:	
	Fedt:	Fedt:	Fedt:	
	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Mælkeprodukt:	Valgfrit
	Mælkedressing:	Mælkedressing:	Mælkedressing:	
Mellemmåltid:				
Nydelseselementer:				