

# Sense-spisekassemodellen®



EGNE NOTER:



## GRØNTSAGER

### HÅNDFULD 1 (+2):

Bladgrøntsager, tomat, kål, ærter, grønne bønner, spinat, broccoli m.m.

Frukt/bær kan spises som en del af håndfuld 2

## FEDT

### 1-3 SPISEKSEFULDE:

Olivenerolie, rapsolie, mayonnaise, pesto, nødder, kerner, avokado, smør, fedt ost, sovs, mørk chokolade m.m.

## STIVELSE/FRUGT

### HÅNDFULD 4:

Brød, morgenmadsprodukter, pasta, ris, kartofler og/eller frugt

## PROTEIN

### HÅNDFULD 3:

Fjerkræ, fisk, skaldyr, kød, æg og mager ost. Bælgfrugter: Kikærter, sojabønner, hvide, brune og sorte bønner, linser og tofu

## VALGFRI:

### 3 DECILITER MÆLKEPRODUKTER Pr. dag

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



- A38
- Yoghurt
- Skyr
- Mælk
- Plantedrik



### 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:

Nydelselementer:

## 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:

Nydelselementer: