

Frokostretter fra Skolehjemmet

Frikadeller m. pastasalat og brød

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
4300	48	14	38	8,9 g/7,9 E%	8,9 g

Frikadeller m. pastasalat og brød – ny udgave

- Fedt% 8 i kød i stedet for 16
- 80 g kød i stedet for 100.
- Reduceret mængde olie/eddikedressing (15 g i stedet for 20 af olie, eddike og sukker)
- 75 g fuldkornspasta i stedet for 50 g. almindelig.

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
4000	57	15	28	4,9 g/4,6 E%	14,5 g

+++

Millionbøf m. pasta og salat

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
2800	41	21	38	11,7 g/ 15,7E%	5,0 g

Millionbøf m. pasta og salat – ny udgave

- 75 g oksekød med 9 % fedt i stedet for 133 g oksekød 15 % fedt.
- 30 g. tørrede brune bønner
- 6 g rapsolie og ingen margarine (i stedet for 1,3 g af hver)
- 15 g rosiner i salaten
- 80 g pasta i stedet for 70 g.

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
3100	57	19	24	6,1 g/ 7,4 E%	11,2 g

+++

Wraps med oksekød og salat

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
2000	49,2	24,5	26,3	4,3 g/8,3E%	4,4 g

Wraps med oksekød og salat – ny udgave

- Kød med fedt% på 9.
- En grovbolle med chokoladestykker til dessert (100 + 5 g)

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
3350	59	19	22	6,2 g/7 E%	10 g

+++

Lasagne med salat

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
4500	51	22	27	13,6 g/ 11,5 E%	7,5 g

Lasagne med salat – ny udgave

- 75 g oksekød 9 % i stedet for 133,3 g oksekød13,3 %
- Skummetmælk i stedet for letmælk
- 30 g gulerødder og 25 g. finthakket hvidkål i lasagnen.
- 75 g. fuldkornslasagneplader i stedet for 93 g.

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
3550	60	22	18	6 g/ 6,4 E%	13,3 g

+++

Boller i karry m. ris og gulerodssalat

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
2900	45	18	37	8,4 g/11 E%	4,9 g

Boller i karry m. ris og gulerodssalat – ny udgave

- *Minimælk i stedet for letmælk*
- *75 g grovbolle til*
- *Kød med 9 % fedt*
- *Halv mængde fedtstof (7 g i stedet for 14 g i karrysovs)*

Energiindhold i kJ	Kulhydrat i E%	Protein i E%	Fedt i E%	Mættet fedt	Kostfibre
3470	58	19	23	6,5 g/7,1 E%	9,1 g

En frokost indeholder normalt vist 25-35 % af den samlede energi, som indtages over en dag. For meget aktive, som har brug for flere daglige mellemmåltider, er energiindholdet nok en anelse lavere i frokosten – 20-30 %.

Energibehovet for svømmerne (og langt størsteparten af eleverne tilknyttet elitesport) ligger mellem 12.000 – 20.000 kJ om dagen, hvilket vil sige, at dem med lavest energibehov har brug for minimum 2400 kJ i deres frokost og dem med størst energibehov har brug for minimum 4000 kJ. **Et gennemsnit er 3200 kJ**, (som er 20 % af 16000 kJ), kunne være rettesnoeren for energiindholdet i frokosten, og et energiindtag på 16000 kJ er meget gennemsnitlig for alle eliteelever.

Energifordelingen for elitesportsudøvere bør ligge omkring:

- Kulhydrater 60 E%
- Protein 15 E%
- Fedt 25 E%

Derudover har de brug for 25 – 35 g. kostfibre om dagen. Når frokosten bidrager med 20 - 30 % af den samlede dagskost, skal den samme andel af kostfibre også komme fra dette måltid, hvilket svarer til ca. 5 – 10,5 gram.

Maximum 10 E% af den samlede kost må komme fra mættet fedt.

Derfor kunne frokosten med fordel blive mere ensartet i energiindhold og indeholde flere kulhydrater og evt. flere kostfibre på bekostning af fedt/mættet fedt og protein for at imødekomme svømmernes behov.

Ernæringsforbedring af retterne kunne være:

- Lavere fedtprocent i kødet
- Højere kulhydratindhold ved at hæve indholdet af pasta, ris og kartofler, inkludere brød og bønner/linser.
- Højere indhold af kostfibre ved at vælge fuldkornsprodukter.
- Flere grøntsager, evt. blendet.