



danish meat association

Til  
orientering

Udvalget for Fødevarer, Landbrug og  
Fiskeri  
FLF alm. del - Bilag 489  
Offentligt

18. maj 2006  
GAMJ  
ga@danishmeat.dk  
Tlf.: 3373 2629

## VIDSTE DU, AT...

Der er stigende interesse for at leve sundt og undgå overvægt, sukkersyge m.v. Men det er svært for mange forbrugere at gennemskue, hvor mange kalorier der er i den mad og drikke, vi køber. Derfor har vi lavet syv nye miniplakater i VIDSTE DU, AT... serien:

VIDSTE DU, AT... der er flere kalorier i:

- en chokolademuffin, 135 g - end i en middagsportion frikadeller med kartofler, salat og dressing
- en mellem portion popcorn, 135 g - som købes i biografen end i en middagsportion sammenkogt ret med ris
- en ½ l Coca Cola® og en Lion® bar, 69 g - end i en middagsportion flæskesteg uden fedtkant, kartofler, rødkål og sauce
- 100 g chips end i en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs
- en Magnum is, 86 g - end i en barneportion lasagne
- 4 chokoladekiks – end i en barneportion minifrikadeller med pastasalat

VIDSTE DU, AT... - en biografmenu på 180 g popcorn, 250 g slik og ½ l sodavand giver lige så mange kalorier som et helt dagsmåltid bestående af havregryn med minimælk, fyldt pitabrød, frugttallerken og cultura med musliknas og 2 portioner frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing.

VIDSTE DU, AT... er til børn 3-6 år, skolebørn 7-14 år, unge, kvinder og mænd. På opfordring af diætister har vi også lavet en miniplakat om øl, vin og sodavands kalorieindhold, som mange overser i det daglige. Desuden er der på nogle af plakaterne angivet, hvor meget man skal motionere for at forbrænde energien.

Miniplakaterne er i A4 format. De er gratis og kan bestilles på telefon 3373 2500 eller bestilles/downloades på [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk) – under UDGIVELSER.

I nær fremtid vil de syv nye miniplakater med sammenligningerne kunne downloades på [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk), som powerpointpræsentationer.



### **BørneBoxen**

BørneBoxen er etableret som et partnerskab mellem Danish Meat Association, FDB, Fødevareindustrien, Fødevarestyrelsen og Suhr's Videncenter. Partnerskabet skal udvikle, lancere og drive BørneBoxen som et pakkekoncept med tilhørende hjemmeside målrettet daginstitutioner med børn i aldersgruppen 3-6 år. BørneBoxen skal fokusere på at give børnene viden gennem leg. Der skal lægges vægt på følgende fire hovedområder – sund mad, daglig bevægelse, personlig hygiejne og sociale kompetencer. Yderligere informationer fås hos Else Molander på telefon 3395 6037 i Fødevarestyrelsen.

### **Danish Meat Association**

Danish Meat Association (DMA) er fælles faglig og administrativ enhed for de tre brancheorganisationer Danske Slagterier, Kødbbranchens Fællesråd og Det Danske Fjerkræraad. Pr. 3. april 2006 løser DMA opgaver for de tre brancheorganisationer inden for en lang række områder, bl.a. forskning og udvikling, fødevarer sikkerhed, veterinært beredskab, åbning af nye markeder, afsætningsfremme, administration og økonomi samt kommunikation. Nyt telefonnummer er 3373 2500 og hjemmesiden er [www.danishmeat.dk](http://www.danishmeat.dk).

### **6 om dagen**

Som noget helt nyt har vi nu opskrifter, som er tilpasset 6 om dagen på [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk).

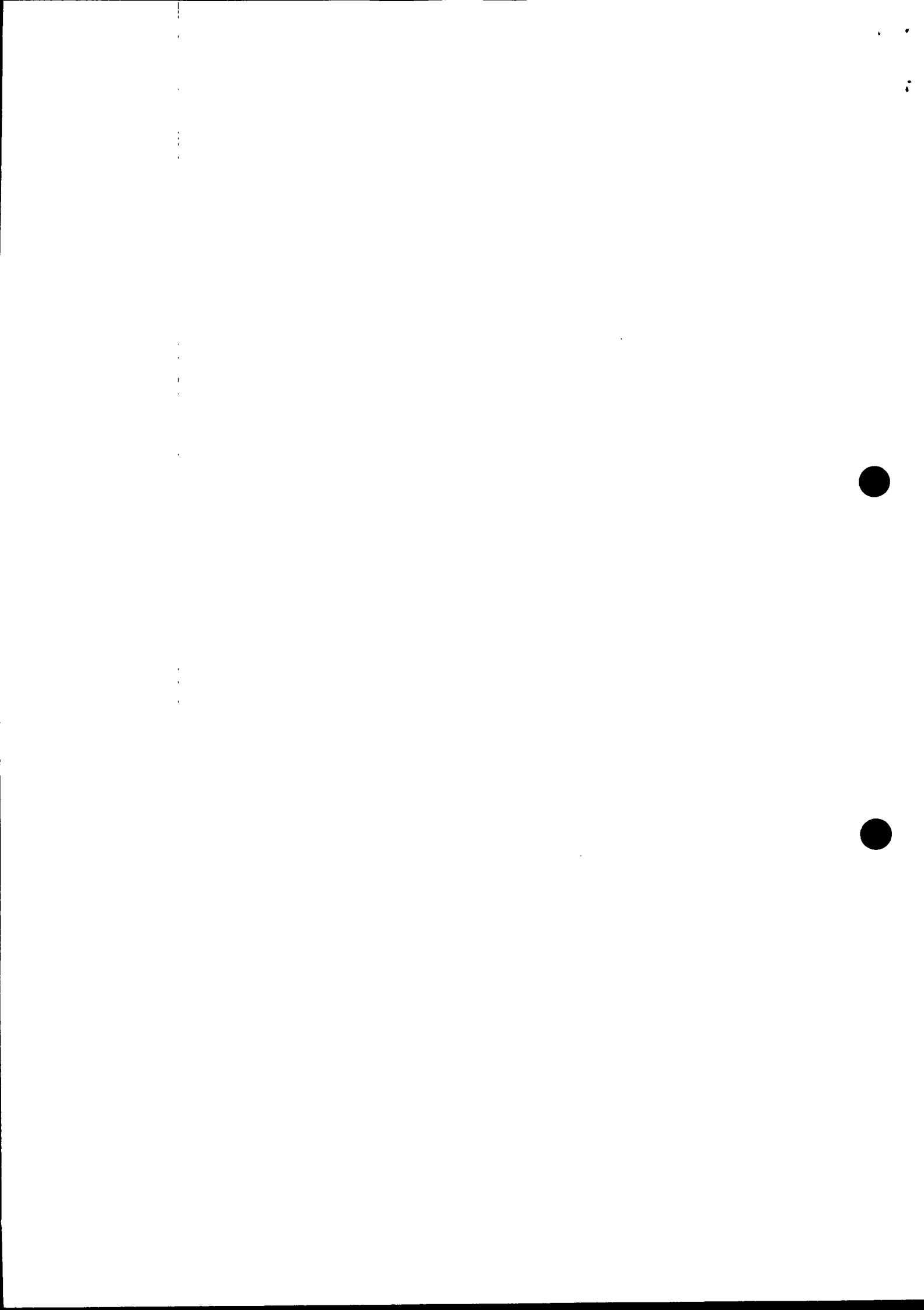
6 om dagen – spis mere frugt og grønt - anbefaler 600 gram frugt og grønt om dagen. Både friske, tilberedte, frosne, tørrede og konserverede frugter og grøntsager tæller med i regnskabet. Juice, most og saft tæller højst som 1 om dagen. Det eneste der ikke tæller med er kartofler, som indgår på linje med brød, pasta og ris. Med 6 om dagen opskrifterne er du sikker på at få mindst 200 g grøntsager og frugt pr. person. Max 30% af energien kommer fra fedt, og max 10% kommer fra mættet fedt. Alle retterne har udregnet energiindholdet og energiprocentfordelingen, og du kan se præcis hvor mange gram grøntsager og frugt hver ret indeholder. I øjeblikket er der 31 af vores opskrifter, som har "adgang" til kategorien 6 om dagen, men der vil komme flere til med tiden. Du kan læse mere om 6 om dagen her – [www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk).

Har du spørgsmål vedr. dansk svinekød er du velkommen til at kontakte mig på telefon 3373 2629 eller på mail [ga@danishmeat.dk](mailto:ga@danishmeat.dk).

Med venlig hilsen



Grethe Andersen  
Måltids- og ernæringschef



# VIDSTE DU, AT...



2610 kJ = 620 kcal



2700 kJ = 645 kcal

En mellem størrelse popcorn, 135 g indeholder flere kalorier end en portion mini-frikadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2700 kJ = 645 kcal skal du spille fodbold i ca. 1 og 30 minutter.**



2115 kJ = 505 kcal



2250 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end to kødspid med ris og grøntsager, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2250 kJ = 535 kcal skal du svømme i ca. 1 time og 20 minutter.**



2100 kJ = 505 kcal



2305 kJ = 550 kcal

98 g chokolade indeholder flere kalorier end i en frokost, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2305 kJ = 550 kcal skal du lufte hund i ca. 1 time og 50 minutter.**



1865 kJ = 445 kcal



2125 kJ = 505 kcal

150 g Matador Mix indeholder flere kalorier end en portion lasagne med grønt, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2125 kJ = 505 kcal skal du cykle i ca. 65 minutter.**



1220 kJ = 290 kcal



1650 kJ = 395 kcal

En stor sodavand, 825 ml indeholder flere kalorier end et pitabrød med skinke og grønt, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 1650 kJ = 395 kcal skal du lave gymnastik i ca. 1 time og 20 minutter.**

Tallene for motion/forbrænding er baseret på et barn i skolealderen med en vægt på ca. 50 kg.



danish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V  
Tlf.: 3373 2500  
[www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk)

## MINIFRIKADELLER

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

- 500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
- 1 lille løg
- 1½ tsk salt
- 1 æg
- 1 knsp peber
- 1½ dl havregryn eller 1 dl hvedemel
- 2 dl mælk

25 g smør eller margarine

Varm pastasalat

- 250 g broccoli
- 3 gulerødder
- 200 g pasta fx skruer eller bogstaver

Dressing

- 2 spsk olie
- 1 spsk citronsaft
- 1 bundt purløg
- salt og peber

Fremgangsmåde

- Kom kødet i en skål og tilsæt salt. Rør det godt sammen.
- Pil løget og riv det på den grove side af et råkostjern. Rør peber, æg og revet løg i kødet.
- Tilsæt havregrynen eller melet. Rør herefter mælken i.

Stegning

- Dyp en dessertske i et glas koldt vand. Tag fars op på skeen og form en frikadelle. Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.
- Kom halvdelen af smørret på en pande.
- Smelt smørret ved god varme, det skal bruse af og blive lysebrunt.
- Læg halvdelen af frikadellerne på panden.
- Brun frikadellerne i ca. 2 minutter på begge sider.
- Skrub ned. Steg frikadellerne i ca. 5 minutter på hver side, indtil de er gennemstegte.
- Tør panden af med køkkenrulle – det er en voksenopgave.
- Steg resten af frikadellerne på samme måde.

Varm pastasalat

- Skyld og rens broccolien og skær den i små buketter. Skær stokken af broccolien i tern.
- Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
- Kog pastaen efter anvisning på emballagen. De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder. Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.
- Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.
- Kom pasta og grøntsager i skålen. Vend rundt i salaten med to skeer. Smag til med salt og peber.

## INDIANERSPID

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

- 500 g skinkekød i tern, 2 x 2 x 2 cm
- 1 pakke cocktailpølser, 200 g
- 10-12 små trægrillspid

Marinade

- 3 spsk sojasauce
- 2 spsk ketchup
- 1 tsk citronsaft

Risblanding

- 3 dl ris
- 4½ dl bouillon
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 3 dl fine ærter

Fremgangsmåde

- Tænd ovnen på 250 grader.
- Kom sojasauce, ketchup og citronsaft i en skål og rør det sammen.
- For en bradepande (ca. 20 cm x 30 cm) med bagepapir.
- Sæt kød og pølser på spyd. Læg spydene i bradepanden. Pensl marinaden på kød og pølser. Stil bradepanden i ovnen i ca. 15 minutter, til kødet er gennemstegt.
- Bring risene i kog i bouillon og kog dem efter anvisning på emballagen.
- Skyld og rens peberfrugterne og skær dem i tern.
- Vend ærterne i ris. Når de er tørt tilsættes tern af peberfrugterne. Læg kødspidene på et fad i en pyramide.

## FROKOST

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge

- 2 skiver rugbrød, ca. 120 g
- 10 g leverpostej
- 1 skive skinke, ca. 20 g
- 1 kogt æg
- 2 cherrytomater
- 5 cm agurk
- 1 stor gulerod
- 1 banan

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

## LASAGNE

Beregnet til: 6 personer

Det skal du bruge

- Kødsauce
- 500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt
- 1 løg
- 1 gulerod
- 1 tsk olie

1 dåse fløde, hakkede tomater

- 70 g tomatkoncentrat
- 1 dl hønsebouillon
- 1-2 fed hvidløg
- 2 tsk tørret oregano
- salt og peber
- evt. 1 spsk hakket persille

Ostesauce

- 200 g hytteost
- 2 æg
- 2½ dl mælk

250-300 g lasagneplader

- ½ tsk olie
- 50 g revet gratineringsost
- 2 spsk rasp

Tilbehør

Blomkål i buketter, tomatbåde og små agurketern

Fremgangsmåde

- Klip lasagnedejen i plader med en saks, hvis den ikke er delt på forhånd.
- Pil og hak løget.
- Skræl guleroden og riv den på den grove side af et råkostjern.
- Varm olien i en gryde. Svits løg og gulerod 1-2 minutter. Tilsæt kødet og svits det med til det har skiftet farve.
- Tilsæt de øvrige ingredienser til saucen. Lad saucen småkoge ca. 20 minutter uden låg. Smag til.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Kom hytteost, æg og mælk i en skål og rør det sammen.
- Smør et lasagnefad eller en bradepande, ca. 20 cm x 30 cm, med olie. Læg plader i bunden. Derefter et lag kødsauce. Så et lag ostesauce. Gentag dette to gange mere. Slut med ostesauce.
- Drys gratineringsost og rasp over.
- Stil lasagnen i ovnen i ca. 35 minutter.

## PITABRØD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge

- 75 g skinke i tern
- salat efter eget valg
- ½ rød peberfrugt
- 3 cm agurk
- ½ forårsløg
- 2 tsk Thousand Island dressing, fedtfri purløg
- 1 groft pitabrød, 70 g

Fremgangsmåde

Bland skinken med grøntsager i tern og strimler. Bland med dressing, salt og peber og fyld salaten i et lunet pitabrød delt i to.

# VIDSTE DU, AT...



5165 kJ = 1230 kcal



5010 kJ = 1195 kcal

En Big Mac™ Menu indeholder knap ligeså mange kalorier som 2 ½ portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs.

**For at forbrænde 5010 kJ = 1195 kcal skal du spille badminton i ca. 2 timer og 30 minutter.**



7395 kJ = 1760 kcal



8350 kJ = 1990 kcal

Der er flere kalorier i en biograf-menu med 250 g slik, 180 g popcorn og ½ l sodavand end i en hel dagskost bestående af havregryn med minimælk, fyldt pitabrød, frugttallerken og cultura med musliknas og 2 portioner frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing.

**For at forbrænde 8350 kJ = 1990 kcal skal du gå i ca. 6 timer.**

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en ung pige eller dreng på ca. 55 kg.



danish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V  
Tlf.: 3373 2500  
www.svinegodt.dk

## STEGT FLÆSK

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge

Ca. 600 g svinebryst, stegestykke i skiver,  
½ cm tykke  
salt og peber

Sovs

4 dl letmælk  
1 spsk hvedemel  
10 g smør eller margarine  
1 bundt persille

Tilbehør

1 kg kogte kartofler

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.

Dup skiverne tørre med køkkenrulle.

Krydr kødet med salt og peber.

Varm panden op ved god varme.

Brun skiverne ca. 1 minut på hver side.

Skru ned til middel varme og vend skiverne  
jævnligt, til de er gyldne og sprøde.

Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs

Pisk 1 dl mælk og mel til en jævning  
i en tykbundet gryde.

Pisk resten af mælken i.

Bring sovsen i kog under piskning og  
lad den småkoge ca. 5 minutter.

Tilsæt fedtstoffet og smag til med salt og peber.

Tilsæt hakket persille.

Tips

Kogestykke i ½ cm tykke skiver kan  
bruges i stedet for stegestykke.

Brug evt. Karoline's Hvid Mælkesauce 4%.

Tilsæt persille.

## MORGENMAD

2 dl havregryn  
1 ½ dl minimælk  
1 tsk sukker

1325 kJ = 315 kcal

## FROKOST PITABRØD

Det skal du bruge

75 g skinke i tern  
salat efter eget valg  
½ rød peberfrugt  
3 cm agurk  
½ forårsløg  
2 tsk Thousand Island dressing, fedtfri  
purløg  
1 groft pitabrød, 70 g

Fremgangsmåde

Bland skinken med grøntsager i tern og  
strimler.

Bland med dressing, salt og peber og  
fyld salaten i et lunet pitabrød delt i to.

1220 kJ = 290 kcal

## MELLEMMÅLTID FRUGTTALLERKEN

Ca. 350 g blandet frugt i skiver  
1 bæger Cultura mild naturel  
med musliknas, 170 g

1480 kJ = 350 kcal

## AFTENSMAD FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge

500 g hakket svinekød, 10% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
½-1 dl hvedemel  
1-1½ dl mælk, fx minimælk  
25 g smør eller margarine

Tilbehør

200 g kogte kartofler  
50 g salat  
50 g Thousand Island  
dressing, fedtfri

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.

Rør kødet med salt.

Tilsæt peber, æg og revet løg.

Tilsæt melet.

Rør herefter mælken i.

Varm smørret på en pande ved god varme.

Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.

Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.

Skru ned til middel varme.

Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på

hver side, til de er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler, salat og  
dressing.

1685 kJ = 400 kcal



# VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1480 kJ = 350 kcal

100 g vingummibamser indeholder flere kalorier end to pizzasnegle, som vist.



1305 kJ = 310 kcal



1380 kJ = 330 kcal

4 chokoladekiks indeholder flere kalorier end en portion minifrikadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.



960 kJ = 230 kcal



955 kJ = 230 kcal

To mælkesnitter indeholder næsten samme antal kalorier som en madpakke, som vist på tallerkenen.



930 kJ = 220 kcal



1070 kJ = 255 kcal

En Magnum is, 86 g indeholder flere kalorier end en portion lasagne med grønt, som vist på tallerkenen.



2260 kJ = 540 kcal



2550 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end en madpakke, som vist på tallerkenen.

## PIZZASNEGLE

12 stk.

Det skal du bruge

Dej  
25 g gær  
2 dl lunken vand  
2 spsk olie  
½ tsk salt  
ca. 5 dl hvedemel

Fyld

1½ dl tomatpuré  
½ løg  
150 g kogt skinke.  
2½ dl reven ost  
1 tsk oregano

Fremgangsmåde

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Smuldr gæren i en stor skål.
3. Kom vandet i skålen og rør.
4. Hæld olie, salt og 2 dl mel i skålen. Rør.
5. Kom lidt efter lidt resten af melet i skålen. Slå og ælt dejen godt.
6. Ælt dejen færdig på bordet.
7. Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm.

Fyld

1. Kom tomatpuréen i en skål.
2. Pil løget og riv det.  
Kom det i tomatpuréen.  
Rør det godt sammen.
3. Hæld tomatblandingen på dejen og smør det ud.
4. Skær skinken i små terninger og kom det på i dejen.
5. Drys ost over skinken.
6. Drys oregano over osten.
7. Rul dejen sammen til en pølse.
8. Skær den i 12 stykker.
9. Sæt pizzasneglene på bagepladen.
10. Lad pizzasneglene hæve i 15 minutter.
11. Tænd ovnen på 200 grader.
12. Bag pizzasneglene øverst i ovnen i 12-15 minutter.

## MINIFRIKADELLER

Beregnet til: 8 børn i alderen 3-6 år

Det skal du bruge:

500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt  
1 lille løg  
1½ tsk salt  
1 æg  
1 knsp peber  
1½ dl havregryn eller 1 dl hvedemel  
2 dl mælk  
25 g smør eller margarine

Varm pastasalat

250 g broccoli  
3 gulerødder  
200 g pasta, fx skruer eller bogstaver

Dressing

2 spsk olie  
1 spsk citronsaft  
1 bundt purløg  
salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kom kødet i en skål og tilsæt salt.  
Rør det godt sammen.
2. Pil løget og riv det på den grove side af et råkostjern.  
Rør peber, æg og revet løg i kødet.
3. Tilsæt havregrynene eller melet.  
Rør herefter mælken i.

Stegning

1. Dyp en dessertske i et glas koldt vand.  
Tag fars op på skeen og form en frikadelle.  
Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.
2. Kom halvdelen af smørret på en pande.
3. Smelt smørret ved god varme, det skal bruse af og blive lysebrunt.
4. Læg halvdelen af frikadellerne på panden.
5. Brun frikadellerne i ca. 2 minutter på begge sider.
6. Skru ned. Steg frikadellerne i ca. 5 minutter på hver side, indtil de er gennemstegte.
7. Tør panden af med køkkenrulle – det er en voksenopgave.
8. Steg resten af frikadellerne på samme måde

Varm pastasalat

1. Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter. Skær stokken af broccolien i tern.
2. Skræl gulerødderne og skær dem i stave.
3. Kog pastaen efter anvisning på emballagen. De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder. Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.
4. Kom olie og citronsaft i en stor skål og pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.
5. Kom pasta og grøntsager i skålen.  
Vend rundt i salaten med to skeer.  
Smag til med salt og peber.

## MADPAKKE 1

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge:

1 skive rugbrød, ca. 60 g  
1 skive torskerogn, ca. 25 g  
1 skive skinke, ca. 10 g  
4 snack gulerødder  
50 g agurk  
½ æble  
3 tørrede abrikoser

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

## MADPAKKE 2

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge:

1 lille frikadelle  
1 ostestav/ostehaps  
3 cherrytomater  
½ banan  
1 lille pakke rosiner a 14 g  
1 skive rugbrød, ca. 60 g  
1 skive skinke, ca. 10 g  
2 dl letmælk

Smør madpakken – uden fedtstof på brødet.

## LASAGNE

Beregnet til: 12 børn i alderen 3-6 år

Det skal du bruge

Kødsauce  
500 g hakket svinekød, ca. 10% fedt  
1 løg  
1 gulerod  
1 tsk olie  
1 dåse flåede, hakkede tomater  
70 g tomatkoncentrat  
1 dl hønsebouillon  
1-2 fed hvidløg  
2 tsk tørret oregano  
salt og peber  
evt. 1 spsk hakket persille

Ostesauce

200 g hytteost  
2 æg  
2½ dl mælk  
250-300 g lasagneplader  
½ tsk olie  
50 g revet gratineringsost  
2 spsk rasp

Tilbehør

Fad med blomkål, tomatbåde og små agurketern.

Fremgangsmåde

1. Klip lasagne dejen i plader med en saks, hvis den ikke er delt på forhånd.
2. Pil og hak løget.
3. Skræl guleroden og riv den på den grove side af et råkostjern.
4. Varm olien i en gryde.  
Svits løg og gulerod 1-2 minutter.  
Tilsæt kødet og svits det med til det har skiftet farve.
5. Tilsæt de øvrige ingredienser til saucen.  
Lad saucen småkoge ca. 20 minutter uden låg. Smag til.
6. Tænd ovnen på 200 grader.
7. Kom hytteost, æg og mælk i en skål og rør det sammen.
8. Smør et lasagnefad eller en bradepande, ca. 20 cm x 30 cm, med olie.  
Læg plader i bunden Derefter et lag kødsauce. Så et lag ostesauce. Gentag dette to gange mere. Slut med ostesauce.
9. Drys gratineringsost og rasp over.
10. Stil lasagnen i ovnen i ca. 35 minutter.

# VIDSTE DU, AT...



2250 kJ = 535 kcal



2700 kJ = 645 kcal

En mellem størrelse popcorn, 135 g indeholder flere kalorier end en portion sammenkogt ret, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2700 kJ = 645 kcal skal du løbe i ca. 70 minutter.**



2200 kJ = 525 kcal



2125 kJ = 505 kcal

150 g Matador Mix indeholder næsten den samme mængde kalorier som i en kotelet med pastasalat, som vist på tallerkenen. Forskellen bliver endnu større, hvis fedtkanten skæres af koteletten.

**For at forbrænde 2125 kJ = 505 kcal skal du spille fodbold i ca. 70 minutter.**



1685 kJ = 400 kcal



1995 kJ = 475 kcal

En stor pommefrites fra McDonalds™ indeholder flere kalorier end en portion frikadeller med kartofler, salat og fedtfri dressing, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 1995 kJ = 475 kcal skal du svømme i ca. 70 minutter.**



1410 kJ = 330 kcal



1420 kJ = 340 kcal

En Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end 3 halve tomatmadder med bacon, som vist.

**For at forbrænde 1420 kJ = 340 kcal skal du spille håndbold i ca. 45 minutter.**



2370 kJ = 565 kcal



2400 kJ = 570 kcal

En mega cola 1,2 l indeholder flere kalorier end der er i en portion medaljon med grøntsager, ris og karrysauce med kokosmælk, 6-8% fedt, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2400 kJ = 570 kcal skal du cykle i ca. 70 minutter.**

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en ung pige eller dreng på ca. 55 kg.



danish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V  
Tlf: 3373 2500  
www.svinegodt.dk

## MEXIKANSK GRYPDE

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

200 g hakket svinekød, 10% fedt  
1 løg  
1 squash, ca. 250 g  
2 tsk olie  
2 dl hot eller mild tacosauce  
1 dl bouillon  
1 tsk tørret oregano  
salt og peber  
lidt persille  
140 g ris

### Fremgangsmåde

Kog risene.

Skær løget og squashen i tern.

Varm olien i en gryde og svits løg,

squash og kød, til kødet har skiftet farve.

Tilsæt tacosauce, bouillon og oregano.

Lad retten koge uden låg ved svag varme i ca.

5 minutter. Smag til med salt og peber og pynt med persille.

## KOTELETTER MED PASTASALAT

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge:

2 svinekoteletter a 125 g, 2 cm tykke  
salt og peber  
10 g smør

### Pastasalat

125 g broccoli i buketter  
1 gulerod, ca. 100 g  
100 g pasta

### Dressing

2 tsk olie  
1 spsk citronsaft  
purløg  
salt og peber

### Fremgangsmåde

Dup koteletterne tørre med køkkenrulle.

Krydr med salt og peber.

Lad smørret blive gyldent.

Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side.

Skru ned til middel varme og steg dem

færdige, ca. 3 minutter på hver side.

Skyl og rens broccolien og skær den i små buketter.

Skær stokken af broccolien i tern.

Skræl gulerødderne og skær dem i stave.

Kog pastaen efter anvisning på emballagen.

De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes broccoli og gulerødder.

Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.

Kom olie og citronsaft i en stor skål og

pisk det sammen med klippet purløg, salt og peber.

Kom pasta og grøntsager i skålen.

Vend rundt i salaten med to skeer.

Smag til.

Hvis fedtkanten er skåret af koteletten, er energiindholdet 1900 kJ = 450 kcal.

## FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge

500 g hakket svinekød, 10% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
½-1 dl hvedemel  
1-1½ dl mælk, fx minimælk  
25 g smør eller margarine

### Tilbehør

200 g kogte kartofler  
50 g salat  
50 g Thousand Island dressing, fedtfri

### Fremgangsmåde:

Kog kartoflerne.

Rør kødet med salt.

Tilsæt peber, æg og revet løg.

Tilsæt melet.

Rør herefter mælken i.

Varm smørret på en pande ved god varme.

Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.

Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.

Skru ned til middel varme. Vend - og steg

frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, til de

er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler,

salat og dressing.

## TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge:

1½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 75 g  
6 g smør  
9 skiver tomat, ca. 90 g.  
3 skiver stegt bacon

## MEDALJONER MED RIS, GRØNT OG KARRYSAUCE

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge

2 medaljoner af svinefilet a 100 g, 2 ½ cm tykke  
salt og peber  
10 g smør

140 g ris

### Stegte grøntsager

200 g squash  
1 rød peberfrugt  
1 fed hvidløg  
1 tsk frisk ingefær  
1 tsk olie  
salt og peber

### Karrysauce

1 tsk olie  
1 spsk karry  
2 dl kokosmælk, 6-8% fedt  
1-2 spsk fiskesauce eller sojasauce  
1 spsk sukker

### Fremgangsmåde

Kog risene.

Dup kødet tørt med køkkenrulle og

krydr med salt og peber.

Lad smørret blive gyldent på

en pande ved god varme.

Brun medaljonerne 1 minut på hver side.

Skru ned til middel varme og steg færdig,

ca. 2 minutter på hver side.

Skær squash og peberfugt i strimler.

Hak hvidløg og ingefær fint, og svits

det på panden med olie.

Tilsæt derefter peberfrugt og steg i ca.

5 minutter. Vend squashene i, og steg

videre i ca. 2 minutter.

Smag til med salt og peber.

Svits karry i olien på panden.

Tilsæt kokosmælk og lad det koge igennem.

Smag til med fiskesauce, sukker og evt. salt.

# VIDSTE DU, AT...



470 kJ = 110 kcal



535 kJ = 125 kcal

En øl indeholder flere kalorier end et stykke tomatmad med bacon.



2100 kJ = 500 kcal



2120 kJ = 505 kcal

Der er næsten det samme antal kalorier i en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs som i en halv portion stegt flæsk med to øl.



775 kJ = 185 kcal



785 kJ = 185 kcal

To glas vin indeholder flere kalorier end en portion frokostsalat med bacon og brød.



2440 kJ = 580 kcal



2400 kJ = 570 kcal

En portion wokstrimler med grøntsager og ris indeholder næsten samme antal kalorier som en halv portion med tre glas rødvin.



2200 kJ = 525 kcal



2035 kJ = 485 kcal

En portion svinekotelet med pasta og grøntsager indeholde næsten samme antal kalorier som en halv portion med en ½ l Coca Cola®.

## TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 25 g  
2 g smør  
3 skiver tomat, ca. 30 g.  
1 skive stegt bacon

## STEGT FLÆSK

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge  
Ca. 600 g svinebryst, stegestykke i skiver,  
½ cm tykke  
salt og peber

Sovs  
4 dl letmælk  
1 spsk hvedemel  
10 g smør eller margarine  
1 bundt persille

Tilbehør  
1 kg kogte kartofler

Fremgangsmåde  
Kog kartoflerne.

Dup skiverne tørre med køkkenrulle.  
Krydr kødet med salt og peber.

Varm panden op ved god varme.  
Brun skiverne ca. 1 minut på hver side.  
Skrud ned til middel varme og vend skiverne  
jævnlige, til de er gyldne og sprøde.  
Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs  
Pisk 1 dl mælk og mel til en jævning  
i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i.  
Bring sovsen i kog under piskning og  
lad den småkoge ca. 5 minutter.  
Tilsæt fedtstoffet og smag til med salt og peber.  
Tilsæt hakket persille.

Tips  
Kogestykke i ½ cm tykke skiver kan bruges i  
stedet for stegestykke. Brug evt. Karoline's Hvid  
Mælkesauce 4%. Tilsæt persille.

## FROKOSTSALAT

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
50 g salat  
50 g rå bacon i skiver  
skåret i strimler og  
ristet på en pande  
35 g groft brød

## WOKSTRIMLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
250 g wokstrimler af skinkeinderlår  
eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm  
salt og peber

1 tsk olie  
1 rød peberfrugt  
1 gul peberfrugt  
½ løg  
½ porre  
1-2 fed hvidløg  
250 g broccoli  
1 dl oystersauce  
2 dl bouillon  
frisk basilikum

140 g ris

Fremgangsmåde  
Kog risene.  
Skær peberfrugt, løg og porre i tynde strimler.  
Finhak hvidløg. Pluk broccolien i små  
buketter.  
Varm olien i en wok ved kraftig  
varme. Dup kødet tørt med køkken-  
rulle.  
Krydr med salt og peber.  
Lad olien blive godt varm i wokken.  
Læg kødet på. Lad kødet blive brunt  
inden det vendes.  
Steg kødet på alle sider.  
Tag kødet op på en tallerken  
og hold det varmt.  
Kom peberfrugter og løg på panden  
og steg det et par minutter  
under omrøring.  
Tilsæt porre, hvidløg, broccoli,  
bouillon og oystersauce.  
Lad det koge et par minutter  
til grøntsagerne er møre.  
Vend wokstrimlerne i saucen  
og lad det blive gennemvarmt  
Smag til med salt og peber  
og tilsæt frisk basilikum.

Tips  
Andre grøntsager kan bruges,  
blot de skæres i tynde strimler  
eller skiver.

Vent med at salte retten til sidst,  
da oystersauce kan være salt.

## KOTELETTER MED PASTASALAT

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
2 svinekoteletter a 125 g, 2 cm tykke  
salt og peber  
10 g smør

Pastasalat  
125 g broccoli i buketter  
1 gulerod, ca 100 g  
100 g pasta

Dressing  
2 tsk olie  
1 spsk citronsaft  
purløg  
salt og peber

Fremgangsmåde  
Dup koteletterne tørre med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.  
Lad smørret blive gyldent.  
Brun koteletterne ca. 1 minut på hver side.  
Skrud ned til middel varme og steg dem  
færdige, ca. 3 minutter på hver side.

Skyld og rens broccolien og skær den i små  
buketter.  
Skær stokken af broccolien i tern.  
Skræl gulerødderne og skær dem i stave.  
Kog pastaen efter anvisning på emballagen.  
De sidste 5 minutter af kogetiden tilsættes  
broccoli og gulerødder.  
Afdryp pasta og grøntsager i en sigte.  
Kom olie og citronsaft i en stor skål og  
pisk det sammen med klippet purløg, salt og  
peber.  
Kom pasta og grøntsager i skålen.  
Vend rundt i salaten med to skeer.  
Smag til.

Hvis fedtkanten er skåret af koteletten, er  
energiindholdet 1900 kJ = 450 kcal.

# VIDSTE DU, AT...



1790 kJ = 425 kcal



2140 kJ = 510 kcal

Fire øl indeholder flere kalorier end en frokost, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2140 kJ = 510 kcal skal du spille fodbold i ca. 55 minutter.**



2100 kJ = 500 kcal



2250 kJ = 535 kcal

100 g chips indeholder flere kalorier end en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2250 kJ = 535 kcal skal du cykle i ca. 50 minutter.**



2090 kJ = 500 kcal



2080 kJ = 495 kcal

En Big Mac™ indeholder næsten ligeså mange kalorier som en portion frikadeller med kartofler, rødkål og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2080 kJ = 495 kcal skal du lufte hund i ca. 65 min.**



2110 kJ = 505 kcal



2600 kJ = 620 kcal

100 g peanuts indeholder flere kalorier end en portion skinkeschnitzel med kartoffelbåde, grøntsagsblanding og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2600 kJ = 620 kcal skal du løbe i ca. 70 minutter.**



2310 kJ = 550 kcal



2355 kJ = 560 kcal

En ½ l Coca Cola® og en Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end i en portion flæskesteg uden fedtkant, kartofler, rødkål og sauce, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2355 kJ = 560 kcal skal du gøre rent i ca. 85 minutter.**

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en voksen mand på ca. 80 kg.



danish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V  
Tlf: 3373 2500  
www.svinegodt.dk

## FROKOST

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
2 skiver rugbrød  
20 g mager leverpostej  
1 kogt kartoffel, 50 g  
25 g kryddersild  
3 cherrytomater, 50 g  
1 kogt æg  
salat, agurk, radiser  
løg, purløg

Smør frokosten – uden fedtstof på brødet.

## STEGT FLÆSK

Beregnet til: 4 personer

Det skal du bruge  
Ca. 600 g svinebryst, stegestykke i skiver,  
½ cm tykke  
salt og peber

Sovs  
4 dl letmælk  
1 spsk hvedemel  
10 g smør eller margarine  
1 bundt persille

Tilbehør  
1 kg kogte kartofler

Fremgangsmåde  
Kog kartoflerne.

Dup skiverne tørre med køkkenrulle.  
Krydr kødet med salt og peber.

Varm panden op ved god varme.  
Brun skiverne ca. 1 minut på hver side.  
Skrud ned til middel varme og vend skiverne  
jævnligt, til de er gyldne og sprøde.  
Læg skiverne på køkkenrulle i ca. 1 minut.

Sovs  
Pisk 1 dl mælk og mel til en jævning  
i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i.  
Bring sovsen i kog under piskning og  
lad den småkoge ca. 5 minutter.  
Tilsæt fedtstoffet og smag til med salt og peber.  
Tilsæt hakket persille.

Tips  
Kogestykke i ½ cm tykke skiver kan bruges i  
stedet for stegestykke. Brug evt. Karoline's Hvid  
Mælkesauce 4%. Tilsæt persille.

## FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
500 g hakket svinekød, 10% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
½-1 dl hvedemel  
1-1½ dl mælk, fx minimælk  
25 g smør eller margarine

Sauce  
½ dl bouillon  
2,5 g smør  
2,5 g mel

Tilbehør  
200 g kogte kartofler  
150 rødkål

Fremgangsmåde  
Kog kartoflerne.

Rør kødet med salt.  
Tilsæt peber, æg og revet løg.  
Tilsæt melet.  
Rør herefter mælken i.  
Varm smørret på en pande ved god varme.  
Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.  
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.  
Skrud ned til middel varme.

Vend - og steg frikadellerne ca. 4 minutter på  
hver side, til de er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler,  
sauce og rødkål.

## SKINKESCHNITZLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
1 skinkeschnitzel af inderlår af 125 g  
1 tsk olie

Tilbehør  
250 g kartoffelbåde bagt i ovn med 1 tsk olie  
150 g grøntsagblanding  
½ dl cheesy sauce 3% med  
krydderurter og hvidløg

Fremgangsmåde  
Dup skinkeschnitzlen tør med køkkenrulle.  
Krydr med salt og peber.  
Varm fedtstoffet på en pande ved god varme.  
Brun hurtigt skinkeschnitzlen på begge sider.  
Skrud ned til middel varme og  
steg den færdig, 1½-2 minutter på hver side.

## FLÆSKESTEG AF SVINEKAM MED SPRØD SVÆR

Tilberedningstid: 1¾ time

Det skal du bruge  
1,2-1,5 kg svinekam uden ben  
1-1½ spsk groft salt  
evt. 2-3 laurbærblade

Fremgangsmåde  
Bed slagteren skære stegen af det stykke af  
kammen, som går fra mørbradenden og op til  
5. ribben - uden mørbradklods.

Rids sværen helt ned til kødet med ½ cm's  
mellemrum – men undgå at ride i selve kødet.  
Har slagteren ridsset stegen, så gå den efter.  
Nogle gange er ridsningen ikke dyb nok - især  
ikke i siderne.

Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle  
sværene.

Stik laurbærblade ned mellem sværene eller  
læg dem under kødet.

Læg stegen på en rist i en lille bradepande, så  
sværen ligger så lige som muligt.

Læg sammenkrøllet stanniol eller et stykke  
skrællet kartoffel under stegen, hvor den er  
tyndest, for at få sværen til at ligge helt vandret.  
Hæld ½ l vand i bradepanden og sæt stegen  
midt i en kold ovn.

Tænd ovnen på 200 grader og lad stegen stå i  
ca. 1½ time.

Sådan bliver kødet saftigt og sværen sprød  
Stik et stegetermometer ind midt i kødet.  
Mærk om sværen er sprød, når centrum-  
temperaturen er 55 grader.

Hvis sværen er sprød  
Fortsæt stegningen ved 200 grader,  
indtil centrumtemperaturen er 65 grader.

Hvis sværen ikke er sprød  
Skrud ovnen op på 250 grader, indtil centrum-  
temperaturen er 65 grader.  
Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk.

Anret 2 skiver flæskesteg, hvor fedtkanten  
mellem kød og svær er skåret fra  
150 g færdigkogt rødkål  
100 g kogte kartofler  
100 g brunede kartofler  
1 del skysauce jævnet med hvedemel

Fedtindholdet i saucen er 4%



# VIDSTE DU, AT...



1420 kJ = 340 kcal



1420 kJ = 340 kcal

En Lion® bar, 69 g indeholder flere kalorier end et morgenmåltid og et glas mini mælk, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 1420 kJ = 340 kcal skal du gøre rent i ca. 70 minutter.**



775 kJ = 185 kcal



785 kJ = 185 kcal

To glas rødvin indeholder flere kalorier end en portion frokostsalat med bacon og brød, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 785 kJ = 185 kcal skal du svømme i ca. 25 minutter.**



2280 kJ = 545 kcal



2370 kJ = 565 kcal

En chokolademuffin, 135 g indeholder flere kalorier end en portion frikadeller med kartofler, salat og dressing, 36% fedt, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2370 kJ = 565 kcal skal du spille volleyball i ca. 1 time og 50 minutter.**



470 kJ = 110 kcal



500 kJ = 120 kcal

35 g lakrids indeholder flere kalorier end 1 tomatmad med bacon.

**For at forbrænde 500 kJ = 120 kcal skal du gå i ca. 20 minutter.**



2440 kJ = 580 kcal



2610 kJ = 620 kcal

Ni Digestives indeholder flere kalorier end en portion wokstrimler med grøntsager og ris, som vist på tallerkenen.

**For at forbrænde 2610 kJ = 620 kcal skal du løbe i ca. 1 time.**

Tallene for motion/forbrænding er baseret på en voksen kvinde på 65 kg.



dänish meat association

Axeltorv 3, 1609 København V  
Tlf.: 3373 2500  
www.svinegodt.dk

## MORGENMAD

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
Røræg af 1 æg, 1 spsk  
minimælk og ½ tsk olie.  
3 skiver skinke, ca. 30 g  
1 tomat  
10 cm agurk  
1 skive rugbrød  
2 dl minimælk

Anret det hele på en tallerken.

## FROKOSTSALAT

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
50 g salat  
50 g rå bacon i skiver  
skåret i strimler og  
ristet på en pande  
35 g groft brød

## FRIKADELLER

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
500 g hakket svinekød, 10% fedt  
1-1½ tsk salt  
½ tsk peber  
1 æg  
1 løg, ca. 50 g  
½-1 dl hvedemel  
1-1½ dl mælk, fx minimælk  
25 g smør eller margarine

### Tilbehør

200 g kogte kartofler  
50 g salat  
50 g Thousand Island dressing, 36% fedt

### Fremgangsmåde

Kog kartoflerne.  
Rør kødet med salt.  
Tilsæt peber, æg og revet løg.  
Tilsæt melet.  
Rør herefter mælken i.  
Varm smørret på en pande ved god varme.  
Form farsen til 14 frikadeller med en spiseske.  
Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side.  
Skru ned til middel varme. Vend - og steg  
frikadellerne ca. 4 minutter på hver side, til de  
er gennemstegte.

Anret 2 frikadeller med kartofler,  
salat og dressing.

## TOMATMAD MED BACON

Beregnet til: 1 person

Det skal du bruge  
½ skive fuldkornsrugbrød, ca. 25 g  
2 g smør  
3 skiver tomat, ca 30 g.  
1 skive stegt bacon

## WOKSTRIMLER

Beregnet til: 2 personer

Det skal du bruge  
250 g wokstrimler af skinkeinderlår  
eller skinkestrimler, ½ x ½ x ca. 8 cm  
salt og peber  
1 tsk olie  
1 rød peberfrugt  
1 gul peberfrugt  
½ løg  
½ porre  
1-2 fed hvidløg  
250 g broccoli  
1 dl oystersauce  
2 dl bouillon  
frisk basilikum

140 g ris

### Fremgangsmåde

Kog risene.  
Skær peberfrugt, løg og porre i tynde strimler.  
Finhak hvidløg. Pluk broccolien i små  
buketter.  
Varm olien i en wok ved kraftig  
varme. Dup kødet tørt med køkken rulle.  
Krydr med salt og peber.  
Lad olien blive godt varm i wokken.  
Læg kødet på. Lad kødet blive brunt  
inden det vendes.  
Steg kødet på alle sider.  
Tag kødet op på en tallerken og hold det  
varmt.  
Kom peberfrugter og løg på panden  
og steg det et par minutter under omrøring.  
Tilsæt porre, hvidløg, broccoli, bouillon og  
oystersauce.  
Lad det koge et par minutter til grøntsagerne  
er møre.  
Vend wokstrimlerne i saucen og lad det blive  
gennemvarmt.  
Smag til med salt og peber og tilsæt frisk  
basilikum.

### Tips

Andre grøntsager kan bruges, blot de skæres i  
tynde strimler eller skiver.

Vent med at salte retten til sidst, da oystersauce  
kan være salt.