



danish meat association

Til  
Sundhedsudvalget

MODTAGET

- 2 MRS. 2009

9/15

Den Centrale Indlevering

Februar 2009  
ga@danishmeat.dk/107284  
Tlf.: 3373 2629

### 30 DER SLANKER

Flere og flere danskere har problemer med vægten, og det er og bliver den bedste løsning at ændre på kost- og motionsvanerne, så snart de første kilo sniger sig på sidebenene. Men vaner er som bekendt svære at ændre. Derfor har vi valgt at give opskrifter på velsmagende aftensmåltider med kylling, svinekød og oksekød. Det er retter der ikke giver afsavn, men som helt naturligt vil kunne komme ind på listen over favoritterter.

- Man hører tit, at mænd er til kød, og kvinder er til grønt. Men sandheden er vist snarere, at både mænd og kvinder har lyst til at veksle fra dag til dag. Hæftet har en række forslag til retter med hele stykker kød og retter med salater med strimlet kød, så der skulle gerne være noget for alle.

Retterne er nemme og hurtige at lave og med få ingredienser, der ofte er på tilbud i det nærmeste supermarked. Der er desuden forslag til retter til to dage og mad til hverdag og til gæster. Opskrifterne er alle beregnet til to personer, og der er billeder af retterne, som viser hvor stor én portion er. Hæftet kan først og fremmest bruges af folk, som vil tabe sig, men opskrifterne kan også bruges af dem, der vil holde den slanke linje. Opskrifterne er afprøvede af almindelige forbrugere.

Magert kød indeholder protein, som mætter godt, og er derfor en naturlig del af en slankekost sammen med grøntsager, fuldkorn og grove kulhydrater.

- Hæftet har også generelle råd om at tabe sig, hvilket bl.a. handler om at ændre vaner hjemme, ude og på indkøb. Husk også at tænke positivt - selv et lille vægttab, der holdes, er flot.

Slankehæftet er udviklet til brug for diætister og andre, der arbejder med sundhedsfremme, så de kan give hæftet videre til motiverede forbrugere. Hæftet er gratis.

Hæftet kan downloades og bestilles af alle interesserede på: - [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk), [www.danishmeat.dk](http://www.danishmeat.dk) eller [www.diaetistforum.dk](http://www.diaetistforum.dk). På [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk) er det også muligt at finde flere slankeopskrifter.

**30 DER SLANKER** er en samproduktion mellem de tre brancher for kylling, svine- og oksekød. DMA er med i partnerskabet 6 om dagen, og mange af retterne - dem med mindst 200 g grønt m.v. - har 6 om dagen logoet. Se mængder på bagsiden og se flere 6 om dagen opskrifter på [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk).

Opskrifterne er udviklet i samarbejde med madskribent Vibeke Lehn, og foto er af Jes Buusmann. Ønskes flere informationer – kontakt Grethe Andersen, [ga@danishmeat.dk](mailto:ga@danishmeat.dk), tlf. 3373 2629 eller Hanne Castenschiold – [hca@danishmeat.dk](mailto:hca@danishmeat.dk), tlf. 3373 2762.

## Indhold af frugt og grønt i retter med "6 om dagen logoet" i hæftet 30 DER SLANKER

- s. 7 Kyllingelår med tandoori**  
Indeholder ca. 400 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 9 Kyllingefrikadeller med tomat-couscous**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 10 Salat med kyllingebryst**  
Indeholder ca. 250 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 11 Kyllingebryst med æbler og grov mos**  
Indeholder ca. 250 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 12 Kyllingebryst i parmafrakke**  
Indeholder ca. 250 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 15 Kylling i bulgursalat**  
Indeholder ca. 225 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 17 Krydrede kødboller i tomatsauce**  
Indeholder ca. 250 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 18 Svinemørbrad med æble-sellerisalat**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 20 Lun nudelsalat med wokstrimler og grønt**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 21 Wokstrimler med grønt og pasta**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 23 Svinekoteletter med kompot af peberfrugter**  
Indeholder ca. 300 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 24 Skinkeschnitzler med tomatbruschetta**  
Indeholder ca. 250 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 25 Skinkeschnitzler a la saltimbocca**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 26 Kalveschnitzler med fyld**  
Indeholder ca. 270 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 27 Kalveschnitzler a la Wien**  
Indeholder ca. 270 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 28 Bøf med citronmarinade**  
Indeholder ca. 300 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 29 Bøfsalat med citronmarinade**  
Indeholder ca. 280 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 30 Lynstegte wokstrimler med hvidløg og ingefær**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 31 Wokstrimler i wrap med sød chili**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 32 Den slanke Chili con Carne**  
Indeholder ca. 300 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 33 Kalvefrikassé**  
Indeholder ca. 200 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 34 Hakkebøf på "pariserbrød"**  
Indeholder ca. 240 gram frugt og grønt pr. person.
- s. 35 Sugo med masser af grøntsager**  
Indeholder ca. 260 gram frugt og grønt pr. person.

Med venlig hilsen



Grethe Andersen