

Frokost

Hvad er alternativet til en franskbrødsmad med spegepølse, remulade og ristede løg?

Punkt 1: Drop det hvide brød og vælg altid rugbrød. Rugbrød indeholder sunde stoffer, mineraler, vitaminer, kostfibre og det mætter!

Punkt 2: Lav nogle madder, der ser godt og sundt ud. Pynt med grøntsager (agurk, peberfrugt, radiser, salat osv.) eller krydderurter (purløg, basilikum, dild osv.)

Punkt 3: Tilføj smag og drys ekstra peber eller dit yndlings krydderi på din mad. Rist brødet engang i mellem!

Punkt 4: Til en god rugbrødsmad, skal der også noget topping på. Men drop mayonnaisen og remuladen og brug i stedet:

- Hytteost
- Hummus
- Pesto
- Alternativ til mayonnaise:
 - Creme fraiche eller skyr
 - Citron saft
 - Sennep
 - Et teskefuld eddike

Punkt 5: Alternativer til leverpostej, makrelsalat og nutella

- Kartoffelmad
- Avocadomad
- Tomatmad
- Kyllingebryst
- Æggemad
- Bønnepostej

Mix gerne de ovenstående ting sammen! Husk at pynte med grøntsager og krydderurter og tilføj en topping og et drys peber til sidst.

Punkt 6: Når energien falder.....

Bananmad: Et par stykker mørk pålægschokolade + banan i skiver

En mad der kan redde sukker-trangen om eftermiddagen. Den er sød og lækker men også sund, nærende og mættende. Langt bedre alternativ end et stykke kage.