

# Tallerkenmodellen

Det er ikke ligegyldigt, hvordan vi sammensætter kosten. Derfor arbejder jeg ofte med tallerkenmodellen. Her inddeles tallerkenen i 4 dele: Kornprodukter (stivelse), de sunde fedtstoffer, protein og frugt og grønt. Tænker man på at spise lidt fra alle fire grupper til et måltid, får man en mere varieret kost, de næringsstoffer vi har brug for og et stabilt blodsukker. Tallerkenmodellen er et godt visuelt redskab til at få den rette fordeling af maden, når vi øser op på tallerken.

Korngruppen er med til at give os energi, og frugt og grønt indeholder vitaminer og fibre. Protein er kroppens byggesten. De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Protein mætter godt og er også en energikilde. De sunde fedtstoffer er vigtige for alle vores cellemembraner. De er med til at stabilisere blodsukkeret, giver en rolig energi og smørelse til led og muskler.



Modellen kan bruges både til morgenmad, frokost, mellemmåltider og aftensmad. Til morgenmad kan en smoothie med bær, mandler og lidt mysli som drys give en god fordeling evt. sammen med et blødkogt æg. Til frokost kan der fx spises en stor skål salat sammen med varmrøget laks og et halvt stykke rugbrød. Gulerødder, avocado eller frugt sammen med nødder eller et stykke knækbrød med pålæg eller nøddesmør er godt til mellemmåltider. Opskriften med kalvefrikadeller giver en god fordeling til aftensmaden.

De fleste danskere får mere protein end de har brug for, og der spises også rigtig meget fra korngruppen - brød, ris, pasta og kartofler. Derfor har jeg gjort de to dele af tallerkenen mindre, for at give mere plads til grønt, frugt og de sunde fedtstoffer. Hvis du vil tabe dig, kan du med fordel anvende den fordeling, som er på den viste tallerken. Her fylder du halvdelen af tallerkenen med grøntsager til frokost og aftensmad. Og så bruger du frugt til mellemmåltider og morgenmad. På resten af tallerkenen fordeler du korn, protein og det sunde fedt. De officielle anbefalinger er at spise mindst fire stykker grønt om dagen og to stykker frugt. Hos børn kan man sagtens øge andelen af kornprodukter, de sunde fedtstoffer og protein, og så reducere andelen af grønt lidt. Ingen kan spise helt efter tallerkenmodellen hver dag og til alle måltider, men brug den som et godt redskab til

at sikre, at du og din familie får det I har brug for af næringsstoffer. Så det er slut med bøf, kartofler og brun sovs uden et ”bjerg” af grøntsager...

### **Kalvefrikadeller med urter**

½ kg kalvekød, hakket

1 løg, finthakket

1 æg

½ dl hirseflager eller havregryn

½ dl hakket persille

½ dl hakket purløg

olivenolie

salt og peber

**Tilbehør:** Kartofler og masser af dampede grønne bønner.

Bland kød, løg, æg, flager eller gryn og krydderurterne. Krydr farsen med salt og peber, form ca. 30 små frikadeller og læg dem på en bageplade. Dryp frikadellerne med lidt olivenolie og steg dem i ovnen ved 225 ° i ca. 12 minutter. Server frikadellerne med kogte kartofler og bønner.