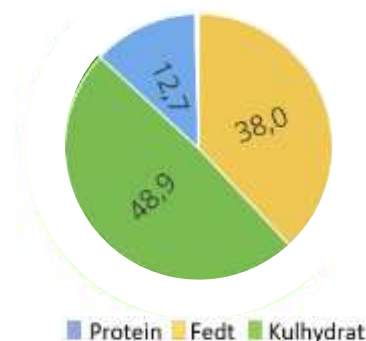


Ammende

Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 11.302 kJ (2691 kalorier)

Morgenmad: Havregryn, der har trukket natten over med plantemælk beriget med B12 og calcium, planteyoghurt naturel (beriget med calcium), chiafrø og kakao. Toppet med banan, blåbær, mandler og 1 tsk. peanutbutter.



Formiddag: En riskiks med tahin toppet med æble. Hertil appelsin og en kop kaffe.

Frokost: To skiver rugbrød med bønnepostej toppet med tomatskiver. Hertil agurke- og gulerodsstave med hummus.

Eftermiddag: Planteyoghurt naturel (beriget med calcium) toppet med hakkede paranødder og mandler, tranebær. Hertil et æble med peanutbutter og et stykke chokolade.

Aftensmad: Budhabowl på en bund af quinoa med edamamebønner, soltørret tomat, agurk, revet gulerod, avokado, spinat, broccoli og sorte bønner stegt/bagt i paprika og olivenolie. Budhabowlen toppes med goma-dressing

Aften: Dadelkugler (hjemmelavet eller fx Veganz Bliss Ball Cocoa dadelkugler)

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 50 g.	184	57,5	-	1,93	1,5
Chiafrø, 1 spsk.	59	76,9	-	0,94	0,56
Kakaopulver, ægte, 1 tsk.	8	2,1	-	0,22	0,14
Banan, 80 g.	76	5,3	-	0,2	0,13
Blåbær, 35 g.	18	5,25	-	0,28	0,04
Mandler, 10 stk.	59	25,6	-	0,45	0,33
Plantedrik beriget med calcium og B12, 1 dl.	45	240	0,38	Ukendt	Ukendt
Planteyoghurt, naturel, beriget med calcium, 120 g.	50	106,8	-	0,37	0,36
Peanutbutter, 10 g.	63	3,7	-	0,21	0,3
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					

Riskikis, 1 stk.	29	-	-	-	0,15
Tahin, 2 spsk.	181	130	-	2,72	1,41
Æble, 110 g.	61	4,54	-	0,13	0,03
Appelsin, 160 g.	81	56,6	-	0,22	0,11
1 kop kaffe	4	6	-	-	0,01
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Frokost					
Rugbrød, 2 skiver	181	22,9	-	1,43	1,24
Tomat, 75 g.	15	6,65	-	0,17	0,06
Gulerod, 65 g.	23	16	-	0,16	0,12
Agurk, 150 g.	18	31	-	0,33	0,19
Hummus, 50 g.	101	19,8	-	0,62	0,23
Bønnepestej, 30 g.	46	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Plantesmør, 5 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Paranød, 3 stk.	61	12,6	-	0,23	0,38
Tranebær, 1 spsk.	23	0,67	-	0,03	0,01
Mørk chokolade, 25 g.	137	16	-	0,69	0,55
Æble, 55 g.	25	2,27	-	0,07	0,01
Peanutbutter, 10 g.	63	3,7	-	0,21	0,3
Planteyoghurt naturel, 150 g.	63	133,5	-	0,46	0,45
Mandler, 5 stk.	29	12,8	-	0,22	0,17
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Sorte bønner, 40 g.	36	14	-	0,76	0,22
Broccoli, 60 g.	21	24	-	0,4	0,27
Spinat, 1 dl.	7	38,7	-	1,35	0,33
Avocado, 50 g.	85	6,05	-	0,2	0,32
Gulerod, 45 g.	16	10,6	-	0,1	0,08
Agurk, 120 g.	14	24,8	-	0,26	0,15
Paprika, 1 tsk.	7	5,34	-	0,49	0,1
Olivenolie, 1 tsk.	40	0,05	-	0,02	-
Goma-dressing, 30 g.	91	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Soltørret tomat, 5 stk.	71	27,5	-	2,27	0,5
Quinoa, rå, 85 g.	297	126	-	5,55	2,75
Edamamebønner, 40 g.	48	25,2	-	0,91	0,55
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aften					
Veganz Bliss Ball Cocoa (dadelkugler), 60 g.	225	61,2	-	1,51	0,82
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2691	1356 900 (151 D%)	0 2,6 (0 D%)	25,9 15 (173 D%)	14,4 11 (131 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til ammende er 2,6 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen som ammende er 60 µg/d. Mangel ved denne kostplan er 11 µg. Spiser du nogenlunde som vist her, kan du overveje at tage tilskud af selen 1-2 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 200 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis for ammende). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på

<https://vegetarisk.dk/omega-3/> .

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 11.234 kJ (2685 kalorier)

Morgenmad: En skål mysli med 2 dl sojadrik beriget med B12 og calcium, drysset med banan, en håndfuld blåbær, en håndfuld mandler og 1 spsk hørfrø og et glas appelsinjuice.

Formiddag: Et glas grøn smoothie og 2 skiver fuldkornsrugbrød med tahin, avocado, tomat.

Frokost: En poke Bowl med brune ris, tofu, gulerødder, broccoli, spinat, grønkål toppet med cashewnødder.

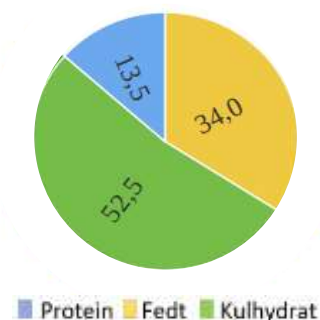
Eftermiddag: Snackpeber, gulerod og broccoli med hummus og 2 stk. paranødder.

Aftensmad: En skål linse baseret dahl toppet med ristede græskarkerner.

Aften: Æble og pære.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Mysli, 55 g.	206	29.2	-	1.8	1.24
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 200 g.	104	240	0.8	0.3	0.3
Mandel, 30 g.	176	76.8	-	1.4	1
Blåbær, 20 g.	10	3	-	0.2	-
Banan, 80 g.	76	5.3	-	0.2	0.1
Appelsinjuice, 2,5 dl.	262	-	-	0.5	0.1
Hørfrø, 1 spsk.	45	18.1	-	1.3	0.7
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Fuldkornsrugbrød, 106 g.	214	27	-	1.7	1.5
Tahin, 20 g.	122	85.2	-	1.8	0.9
Avocado, 50 g.	85	6.1	-	0.2	0.3
Tomat, 40 g.	8	3.6	-	0.1	-
Grøn smoothie, 260 g.	121	53	-	2.5	0.5
Pære, 65 g.	32	6.6	-	0.1	0.1
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Frokost					
Ris, 75 g.	272	9	-	1	1.2
Tofu, 50 g..	38	64	-	1	-

Sojasauce, 1 spsk.	6	1.9	-	0.2	0.1
Gulerod, 130 g.	49	47	-	0.5	0.2
Broccoli, 60 g.	23	27	-	0.4	0.2
Spinat, 25 g.	6	32	-	1.1	0.3
Grøn kål, 20 g.	6	30	-	0.4	0.1
Cashewnød, 15 g.	90	6.8	-	0.9	0.8
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Peberfrugt, 90 g.	30	5.2	-	0.4	0.2
Hummus, 60 g.	192	34.4	-	1.8	0.8
Gulerod, 130 g.	49	47	-	0.5	0.2
Broccoli, 60 g.	23	27	-	0.4	0.2
Paranød, 6 g.	41	8.4	-	0.2	0.3
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Græskarkerner, 10 g.	56	4.6	-	0.9	0.8
Dahl, 350 g.	440	104	-	2.7	0.7
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aften					
Æble, 110 g.	51	4.5	-	0.1	-
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2685	1089 900 (121 D%)	0.8 2.6 (31 D%)	21.6 15 (144 D%)	12.3 11 (112 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til ammende er 2,6 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen som ammende er 60 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 32 µg. Spiser du nogenlunde som vist her, kan du overveje at tage tilskud af selen 2 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning. Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 200 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis for ammende). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på <https://vegetarisk.dk/omega-3/>.