

Mænd

Energibehov efter aktivitetsniveau og alder:

	Stillesiddende	Normal	Aktiv
18-30 år	10.700 kJ	12.300 kJ	13.800 kJ
31-60 år	10.400 kJ	11.800 kJ	13.300 kJ

Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 11.832 kJ (2817 kalorier)

Morgenmad: Grovbolle med henholdsvis vegansk smørbar og vegansk ost og bønnepostej. Hertil planteyoghurt naturel med valnødder, paranødder, ahornsirup og havregryn. Kaffe med plantedrik beriget med B12 og calcium.

Formiddag: Gnavegrønt med hummus.

Frokost: Grov falafelsandwich med rucola, salsa, agurk og avocado.

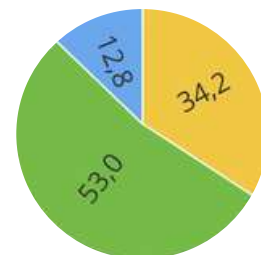
Eftermiddag: knækbrød med sandwichspread. Hertil mandler og æble.

Aftensmad: Chili sin carne med brune ris.

Aften: Bønnebrownie.

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.



■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
En grovbolle	144	26,5	-	0,76	0,5
Vegansk ost, 15 g.	40	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Bønnepostej, 15 g.	23	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Vegansk smørbar, 5g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Planteyoghurt naturel, 1,5 dl.	74	134	-	0,46	0,45
Valnødder, 3 stk.	82	9,97	-	0,25	0,32
Paranødder, 3 stk.	61	12,6	-	0,23	0,38
Ahornsirup, 10 g.	26	10,2	-	0,01	0,15
Havregryn, 15 g.	55	17,3	-	0,58	0,45
En alm. kop kaffe, 2 dl.	2	4	-	-	Ukendt
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 15 g.	6	30	0,1	0,07	0,07
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01

Formiddag					
Gulerod, 100 g.	38	36	-	0,35	0,16
Agurk, 100 g.	12	20,7	-	0,22	0,13
Peberfrugt, 50 g.	16	2,9	-	0,24	0,11
Hummus, 30 g.	61	11,9	-	0,37	0,14
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					
2 skiver groft franskbrød	287	28,6	-	1,53	0,9
Falafel, 100 g.	332	54	-	3,42	1,5
Rucola, 40 g.	10	64	-	0,58	0,19
Salsa, 20 g.	6	6	-	0,08	0,04
Agurk, 45 g.	5	9,3	-	0,1	0,06
Avocado, 100 g.	169	12,1	-	0,4	0,64
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Æble, 55 g.	25	2,27	-	0,07	0,01
En skive knækbrød	41	4,56	-	0,32	0,3
Sandwichspread m. tomat, 30g.	67	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Mandler, 10 g.	59	25,6	-	0,45	0,33
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Chili sin carne, 485 g.	351	174,4	-	6,17	2,3
Brune ris, rå, 125g.	451	15	-	1,63	2
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aften					
Bønnebrownie, 150 g.	342	161	-	2,19	1,25
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2817	1064 800 (133 D%)	0,1 2 (5 D%)	20,5 9 (228 D%)	12,4 9 (138 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 mænd er 2 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 for mænd er 60 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 8 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 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

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

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 11.953kJ (2857 kalorier)

Morgenmad: 2 stykker grovbolle med cashewsmør, banan. En kop te med sojadrik beriget med B12 og calcium.

Formiddag: 2 skiver rugbrød, fuldkorn 2 skiver med sandwichspread, spinat, syltede rødbeder, tomat. En kop kaffe med sojadrik beriget med B12 og calcium.

Frokost: 2 tortillawraps som består af hummus, sorte bønner, peberfrugt, majs, grønkål, gulerødder, jalapenos og avocado.

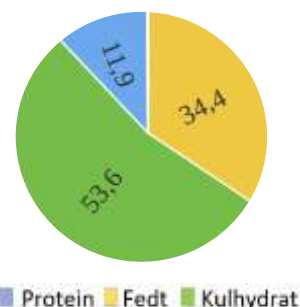
Eftermiddag: To håndfulde med tørret frugt og nødder.

Aftensmad: En portion kogte kartofler og broccoli med linsesovs.

Aften: En lille skål rugbrødschips, en appelsin.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablet: 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
Grovbolle, 100 g.	288	52.9	-	1.5	1
Cashewsmør, 30 g.	174	12.9	-	1.8	1.7
Banan, 105 g.	199	13.9	-	0.5	0.3
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 25 g.	13	30	0.1	-	-
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Te, 2 dl.	0	0.4	-	-	-
Formiddag					
Kaffe, 3 dl.	3.59	6	-	-	-
Rugbrød, 90 g.	184	25.2	-	1.4	1.2
Sandwichspread, 20 g.	55	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Tomat, 60 g.	12	5.3	-	0.1	-
Syltede rødbeder, 48 g.	32	10.9	-	0.3	0.1
Spinat, 15 g.	4	19.4	-	0.7	0.1
Sojadrik beriget med B12 og calcium, ½ dl.	26	60	0.2	-	-
Vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
Frokost					
Tortilla, 140 g.	385	207	-	2.2	0.8
Hummus, 30 g.	96	17.2	-	0.9	0.4
Bønner, 80 g.	73	28	-	1.5	0.4

Peberfrugt, 90 g.	30	5.2	-	0.4	0.2
Majs, fra dåse, 30 g.	31	0.9	-	0.2	0.2
Grønkål, 30 g.	18	65.7	-	0.6	0.2
Gulerod, 130 g.	49	46.8	-	0.5	0.2
Avocado, 30 g.	51	3.6	-	0.1	0.2
Jalapenos, 6 g.	2	0.7	-	-	-
Vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
Eftermiddag					
Paranød, 15 g.	102	21	-	0.4	0.6
Tranebær, 15 g.	46	1.3	-	0.1	-
Mandel, 30 g.	176	77	-	14	1
Vand, 5 dl.	0	60	-	0,02	0,03
Aftensmad					
Broccoli, 150 g.	53	60	-	1	0.7
Kartoffel, kogt, 150 g.	129	12	-	0.5	0.4
Linsesovs, 100 g.	96	23	-	1.6	0.3
Cashewnød, 30 g.	180	14	-	1.8	1.7
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aften					
Rugbrødschips, 100 g.	291	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Appelsin, 120 g.	61	42.5	-	0.2	0.1
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2857	1113.8 800 (139%)	0.3 2 (15%)	19.7 9 (219%)	12.2 9 (136%)

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 mænd er 2 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 for mænd er 60 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 24 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 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). 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 vegetariske fødevarekilder på

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