Aftensmad menu forslag:

Menu 1:

200 gr. magert oksekød 330 kcal

100 gr pasta/100 gr ris/150 gr kartofler 130 kcal

Salat og grøntsager 50 kcal

Dressing 30 kcal

I alt 540 kcal

Menu 2:

200 gr kyllingekød/ 150 gr skinkekød 260 kcal

100 gr pasta/100 gr ris/150 gr kartofler 130 kcal

200 gr grøntsager 60 kcal

Mager sauce/dressing 30 kcal

1 glas minimælk, skummetmælk eller kernemælk 76 kcal

I alt 556 kcal

Menu 3:

150 gr laks 225 kcal

Kartofler 150 gr 125 kcal

Grøntsager150 gr 50 kcal

Frugtskål til desert 150 kcal

I alt 550 kcal