



Guide til forplejning ved møder og arrangementer

Hvad skal vi servere til næste arrangement?

Det spørgsmål kender mange af os. Det kan være svært at omsætte de diabetesvenlige kostråd til konkrete valg i praksis. Derfor har vi lavet en guide til jer. Den giver forslag til mad og drikke, så I er godt klædt på til næste arrangement.

Formålet er at sikre, at serveringen følger de diabetesvenlige kostråd og samtidig gør det nemt at vælge og sammensætte forplejningen, så den passer til deltagerne.

Forslagene er vejledende og kan naturligvis tilpasses den enkelte aktivitet og de deltagere, I har.

Har du spørgsmål til forslagene, eller er du i tvivl om noget af det, der står i guiden, kan du altid få vejledning og sparring fra Diabetesforeningens diætister, Tlf. 41918826 (lw@diabetes.dk).

Drikkevarer



Til møder og arrangementer

- **Kaffe og te** – husk skummet- eller minimælk og sødetabletter
- **Vand** Almindeligt postevand eller danskvand (med/uden citrus)
- **Evt. light sodavand** (alle slags)
- **Aftenarrangementer med spisning:** Et glas vin kan indgå – vælg gerne tørre vine.

Brød og pålæg




Vælg brødtyper med et højt kostfiberindhold

- Rugbrød
- Fuldkornsbolle, grov flute eller sandwichboller
- Knækbrød

Vælg brød med fuldkorns- eller nøglehulsmærket, når I køber ind i et supermarked  



Forslag til tilbehør til brød

- **Ost:** Riberhus mild Danbo 30+, Klovborg 30+ eller Karolines mellemlagrede 17% 
- **Kød:** Hamburgerryg, skinke, kalkunbryst, roastbeef 
- **Smørbart:** Kærgården Let, Becel 
- **Marmelade** uden tilsat sukker
- **Grønt:** Snackgulerødder, peberfrugt i strimler, agurkeskiver, cherytomater

Forslag til madservering

Håndmadder og sandwich

- **Håndmadder** (vælg f.eks. æg og rejer, fiskefilet, hamburgerryg, roastbeef, kartoffelmad)
- **Sandwich**
 - Rugbolle med f.eks. kalkun, hamburgerryg, æg, hummus, og grønt
 - Fuldkornsbolle med kylling i skiver, humus og salat
 - Suppler gerne med gnavegrønt som gulerødder, peberfrugt i strimler og agurkestave

Buffeter og lette retter

(en salatbuffet giver god mulighed for at tilgodese forskellige behov)

- Salatbuffet med f.eks.
 - Kål, broccoli, peberfrugt, edamamebønner, cherytomater, kikærter, bønner, humus, kylling, soltørrede tomater, nødder, oliven
 - Dressinger baseret på olie/eddike eller yoghurt, pesto
- Suppe:
 - Grøntsagssupper (inspiration på www.diabetes.dk)
- Varm ret:
 - Kylling i ovn med rodfrugter
 - Lasagne med fuldkornspasta og grøn salat

Snacks og søde indslag

Gode valg

- Frisk frugt og bær
- Mørk chokolade 70 % i små stykker (10–15 g pr. person)
- Små chokolade-rugbrødsboller
- Grøntsagsstænger: gulerødder, agurk, peberfrugt med hummus
- Nødder og mandler (usaltede): f.eks. 10–15 stk. pr. portion

Undgå

- Wienerbrød, croissanter, kager, slik
- Tørret frugt: rosiner, abrikoser, dadler
- Blandede nødder med sukker og chokoladeovertræk
- Muslibarer, proteinbarer
- Saft og juice – medmindre det er et særskilt behov

Samarbejde med Rema 1000

Diabetesforeningen har et samarbejde med Rema 1000. I kan med fordel:

- Spørge den lokale butik, om de vil donere en **pose med grønt og frugt** til jeres arrangement
- Købe produkter med **nøglehulsmærket**  eller **fuldkornsmærket** 
- Brug evt. Rema 1000's egne mærker, som ofte har et godt udvalg af sunde valg.

I er velkomne til at kontakte Diabetesforeningens diætister til en snak om mødeforplejning til jeres arrangementer. Tlf. 41918826 (lw@diabetes.dk)