diabetes foreningen

Oversigt over madbilleder til download

Kulhydrat

Billede 1 Kulhydrat: 10 g kulhydrat

Billede 2 Kulhydrat: lavt indhold af fuldkorn

Billede 3 Kulhydrat: højt indhold af fuldkorn

Billede 3A Kulhydrat: ris - hvide ris/fuldkornsris

Billede 3B Kulhydrat: pasta – hvid spaghetti/fuldkornsspaghetti

Billede 4 Kulhydrat: Frugtportioner svarende til 10 g kulhydrat

Billede 5 Oversigtsbillede hurtige kulhydrater (kage, kartoffelmos, juice, saft, honning, slik, cornflakes, mælk, sukker, "hvidt" toastbrød, riskiks, sodavand)

Billede 6 Oversigtsbillede Langsomme kulhydrater
(diverse slags bælgfrugter, fuldkornspasta - ris, kartofler, rugbrød, fuldkornsbrød, hele korn, grov valsede havregryn, kål)

Billede 7 Oversigtsbillede kulhydrater (basisråvarer) (Grøntsager, frugt, gryn, brød, ris, pasta, kartofler, bælgfrugter, mælk og syrnet mælkeprodukter)

Billede 8 Kulhydrater (basisråvarer)

Billede 9 Varm mad: Madvarer med kulhydrat

Billede 10 Morgenmad: Mad- og drikkevarer med kulhydrat

Billede 11 Brød, kiks mv. Kulhydrater i forskellige typer brød

Billede 12 Oversigtsbillede drikke med kulhydrater
(Yoghurtdrik, juice, smoothie, øl, kakao, mælk, sodavand, saft)

Protein

Billede 13 Oversigtsbillede protein (vegetabilsk) (Kilder til protein – vegetabilske: Varianter af bælgfrugter, quinoa tofu, mandler/nødder, edamame og sojabønner)

Billede 14 Oversigtsbillede protein (animalsk og vegetabilsk)

Måltidseksempler reduceret kulhydrat

Billede 15 Reduceret kulhydrat 20 E% (25 g kulhydrat)
Energi: ca. 2000 kJ
Grøntsager: 200 g
Kyllingebryst 140 g
Fedtstof til stegning: 5 g
Pesto: 2 spsk.
Kartofler: 75 g

Billede 16 Reduceret kulhydrat 30 E% (40 g kulhydrat)
Energi: ca. 2000 kJ
Grøntsager: 200 g
Kyllingebryst. 140 g
Fedtstof til stegning 5 g
Pesto: 1 spsk.
Kartofler: 140 g

Billede 17 Reduceret kulhydrat 40 E% (50 g kulhydrat)
Energi: ca. 2000 kJ
Grøntsager 200 g
Kyllingebryst 140 g
Fedtstof til stegning 5 g
Pesto 1 tsk.
Kartofler 140 g
Flute, fuldkorn 25 g

Billede 18 Reduceret kulhydrat – samlet billede: 20 E%, 30 E%, 40E%

Billede 19 Reduceret kulhydrat – ris

Billede 19 B Reduceret kulhydrat – spaghetti

Kostfibre

Billede 20 Oversigtsbillede kål

Billede 21 Oversigtsbillede grove grøntsager

Billede 22 Farverige frugter og grønt

Fedt

Billede 23 Oversigtsbillede umættet fedt (oliven, oliven- og rapsolie, nødder, mandler, mayonnaise, avocado, laks, rød og grøn pesto, flydende margarine)

Billede 24 Råvarer med højt indhold af umættet fedt

Billede 25 Oversigtsbillede mættet fedt (piskefløde, ost, bacon, bøf med fedtkant, spegepølse, kokosolie, stegemargarine, smør)

Tallerkenmodel

Billede 26 T- tallerken grafisk

Billede 27 T-tallerken med ris, kylling, grøntsager og sovs

Billede 28 T-tallerken med kartofler, kødboller og grøntsager og sovs

Kostformer

Billede 29 Oversigtsbillede råvarer middelhavskost

Billede 30 Oversigt fedtstof kilder i Middelhavskost

Billede 31 Oversigtsbillede nordisk kost

Kontakt: info@diabetes.dk