

EKSEMPEL PÅ EN KNOGLEVENLIG DAGSKOST

MORGENMAD:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 portion A38, 1 ½ dl	186,0	0,2
1 dl müsli	78,9	
1 æble i tern	15,0	
1 kop te	12,0	
1 glas vand	18,0	
FORMIDDAG:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 grovbolle, hjemmebagt med skrabet fedtstof	58,7 0,5	
1 skive ost (Fx Samsø 30+), 20 g	210,0	
Marmelade	2,5	
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
FROKOST:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 skive fuldkornsrugbrød med skrabet fedtstof	25,5 0,7	
½ æg	12,0	0,4
2 snitter marineret sild	9,0	3,4
½ tomat	4,0	
Leverpostej	9,8	0,2
1 skive syltet rødbede	2,4	
4 tykke skiver agurk	10,0	
2 figner	58,0	
1 stort glas vand	24,0	
EFTERMIDDAG:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
Jordbærgrød	40,3	
1 ½ dl minimælk	186,0	0,1
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
AFTENSMAD:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
Kyllingebryst med skind	13,2	1,7
3 kartofler	10,5	
3 buketter broccoli	33,0	
1 stor gulerod	36,0	
1 kopfuld iceberg-salat	3,8	
1 spsk. ristede solsikkekerner	9,5	
2 tsk. olivenolie	0,0	
1 stort glas vand	24,0	
AFTENKAFFE:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 stk. skærekage	34,0	
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
1 glas vand	18,0	
KOSTEN I ALT:	1.229,3	6,0
KOSTTILSKUD	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 multivitamin	125,0	10,0
1 D3-vitamin		20,0
KOST OG KOSTTILSKUD I ALT:	1.354,30	36,0