

Kostholdsplanleggeren

Skrevet klinisk ernæringsfysiolog ved Evjeklinikken.

Her kommer et nyhetsbrev med litt mer informasjon om kostholdsplanleggeren. Dere har sikkert hørt meg eller Ole Anders nevne dette verktøyet i undervisning. Kostholdsplanleggeren kan være et nyttig hjelpemiddel. Er du nysgjerrig på å lære mer om akkurat ditt kosthold og hvor du kan gjøre endringer så les videre.

Først litt om Kostholdsplanleggeren

Kostholdsplanleggeren er utviklet av helsedirektoratet og mattilsynet. Du finner verktøyet på www.kostholdsplanleggeren.no.

Du trenger ikke å laste det ned, da det er nettbasert.

Dette er et kostberegningsprogram utviklet for å vise, beregne og sammenlikne næringsinnhold i matvarer, retter, måltider og dags- og ukeinntak (menyer). Programmet er blant annet beregnet til bruk for de som ønsker å vurdere og planlegge eget kosthold.

Hva kan kostholdsplanleggeren hjelpe meg med?

Kostholdsplanleggeren kan være et nyttig verktøy for å sjekke energi - og næringsinnholdet i matvarer man spiser ofte, eller for å sammenligne en matvare med en matvare man ønsker å bytte til. Det er mange som får seg noen AHA opplevelser når de ser nærmere på matvarer og når de sammenligner matvarer!

Dersom man spiser lite variert, eller har matvaregrupper man av ulike årsaker ikke har i kostholdet sitt kan man legge inn det man spiser som en ukemeny for å se om man treffer behovet sitt for energi- og næringsstoffer.



Hvordan forholder kostholdsplanleggeren seg til Evjeklinikken Interaktiv?

OBS! Dette er ikke ment som et sted dere skal loggføre alt dere spiser, loggføringen skal fortsatt gjøres i Evjeklinikken Interaktiv! Programmet er kun ment for å lære mer om energi- og næringsinnholdet i maten vår. Husk også at det ikke er noen profilvalg for vektreduksjon, så energianbefalingen programmet gir vil være høyere enn det dere skal forholde dere til (for vektreduksjon: 2000/2200 kcal).

Kostholdsplanleggeren er et supplement som gir mange muligheter til å lære mer om kostholdet sitt og om næringsinnholdet i matvarer. Jeg anbefaler å ta en titt, så kan man prøve seg litt frem.

Kostholdsplanleggeren i praksis:

Logg inn eller registrert deg.

Du kan enkelt registrere deg på Kostholdplanleggeren.no med e-postadresse og passord. Du kan også registrere deg ved å bruke din Facebook- eller Googlekonto.

Hva inneholder maten? Sammenlign innholdet av energi og næringsstoffer i matvarer og retter. (Kan brukes uten innlogging.)

Velg profil etter kjønn, alder og livssituasjon og aktivitetsnivå. Velg inntil tre matvarer eller retter fra Matvaretabellen eller egne opprettede matvarer eller retter. Velg mengde ut fra gitte valgmuligheter i mengdevelger. Sammenlign innholdet av energi og næringsstoffer for inntil tre matvarer eller retter med anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.

Lag en ukemeny

Velg profil etter kjønn, alder, livssituasjon og aktivitetsnivå. Du kan velge mellom 149 profiler. Opprett en ukemeny og gi den et navn. Registrer matvarer og retter i måltider i din ukemeny. Du kan opprette en eller flere dager. Velg mengde ut fra gitte valgmuligheter i mengdevelger. Sammenlign innholdet av energi og næringsstoffer i ukemenyen din med anbefalingene for kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.

Evjeklinikkens menyer

Du kan laste ned menyer for en vanlig dag etter Evjeklinikkens anbefalinger. Menyene kan du også lagre, redigere og velge en annen profil for hvis du registrerer deg på Kostholdsplanleggeren. Evjeklinikken deler oppskriftene sine på Interaktiv. Dersom det er ønske om å få næringsberegnet retter så er det mulig å legge til link slik at du enkelt kan importere rettene til Kostholdsplanleggeren for å se nærmere på næringsinnholdet. Du kan også bruke rettene i din ukemeny i kostholdsplanleggeren. Kom gjerne med ønsker om retter fra Interaktiv som du ønsker å få næringsberegnet!

Meny kvinne finner du her:

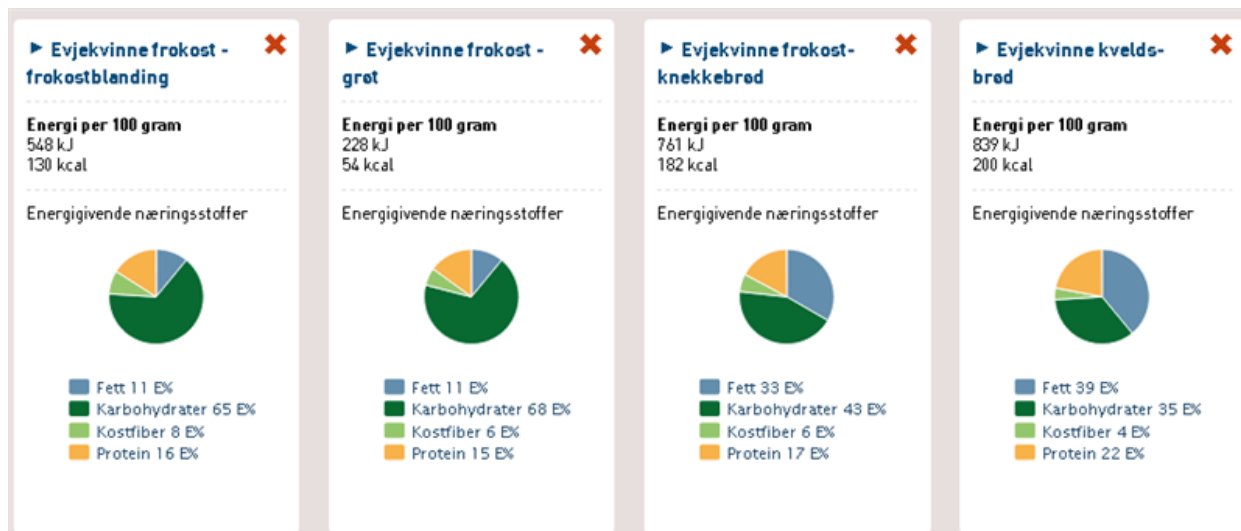
<https://www.kostholdsplanleggeren.no/weekmenus/view/qc6pxRqc#!/day/day.monday>

Meny mann finner du her:

<https://www.kostholdsplanleggeren.no/weekmenus/view/MTnErAKT#!/day/day.monday>

Mine ukemenyer / Mine retter / Mine matvarer / Mine næringsstoffer

Du kan se nærmere på ukemenyene/rettene du har opprettet. Du kan også lage en ny rett, samt legge til egne matvarer eller næringsstoffer.



Velg profil

Profilene er basert på de norske anbefalingene om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.



ALDER



AKTIVITETSnivå



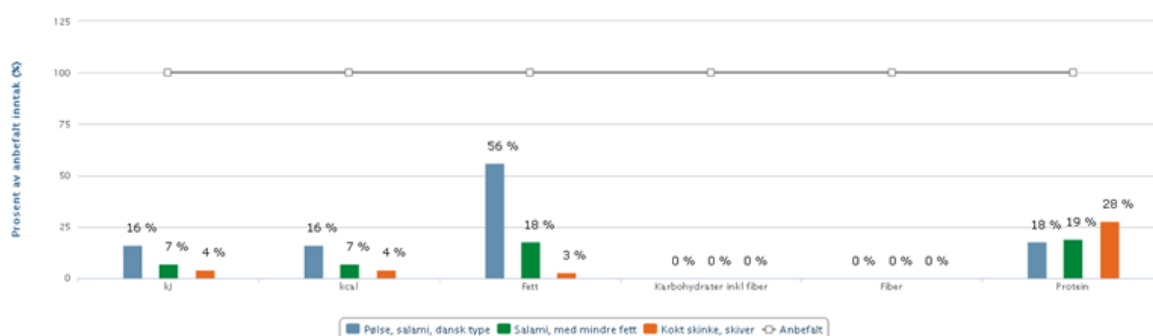
Sammenlign mat

Sammenlign innholdet av energi og næringsstoffer i matvarer og retter.

VALGT PROFIL
Mann 31 til 60 år Sengeliggende/ inaktiv → **ENDRE PROFIL**

VELG NÆRINGSSTOFFER

Velg det du vil sammenligne	Vekt	kJ	kcal	Fett	Mettet	Trans	Kolesterol	Karbohydrater inkl fiber	Fiber	Protein	Salt	Na
Anbefaling per dag		7935 kJ	1896 kcal	52,7 - 84,3 g (25 - 40 E%)	< 21,1 g (< 10 E%)	< 2,1 g (< 1 E%)	-	225,8 - 301,9 g (45 - 60 E%)	25 - 35 g	47,4 - 94,8 g (10 - 20 E%)	< 6 g	< 2300 mg
✘ Pølse, salami, dansk type	60 gram	1235 kJ	299 kcal	29,4 g	11,1 g	0,1 g	51 mg	0,3 g	0 g	8,3 g	3 g	1200 mg
✘ Salami, med mindre fett	42 gram	518 kJ	125 kcal	9,7 g	3,7 g	0 g	31 mg	0,3 g	0 g	9,1 g	2,1 g	827 mg
✘ Kokt skinke, skiver	72 gram	284 kJ	67 kcal	1,5 g	0,5 g	0 g	33 mg	0 g	0 g	13,4 g	1,7 g	706 mg



Jeg håper dette kan være et supplement for de som synes det er gøy å lære mer.