

SPISEGUIDE



	SVÆRT AT SPISE	MULIGT AT SPISE
BRØD	<ul style="list-style-type: none"> Hvidt brød Rugbrød 	<ul style="list-style-type: none"> Fede kiks (fx digestive eller kiks af butterdej) Knækbrød (tynde former for knækbrød) Brød af butterdej (fx croissant eller tebirkes uden birkes) Ristet brød, evt. ristet i smør Evt. bondebrød Øllebrød
GRØNT	<ul style="list-style-type: none"> Grøntsager rå/kogte Kartofler 	<ul style="list-style-type: none"> Grøntsager og kartofler som mos, puré og saft
RIS OG PASTA	<ul style="list-style-type: none"> Kogte ris Pasta 	<p>RIS</p> <ul style="list-style-type: none"> Grød: risengrød, rismelsgrød Risotto Ris kogt med rigeligt olie/smør <p>PASTA/RAVIOLI</p> <ul style="list-style-type: none"> Små stykker i supper, fx suppehorn Med kød og/eller mælke- eller ostesovs
GRYN	<ul style="list-style-type: none"> Rå gryn 	<ul style="list-style-type: none"> Gryn kogt til grød - gerne på mælk, fx havre-, hirse- og boghvedegryn
FRUGT	<ul style="list-style-type: none"> Frisk frugt Tørret frugt 	<ul style="list-style-type: none"> Banan Melon Frugt: bagt, kogt til grød, mos, puré, saft Udblødt tørret frugt kan blendes. Bruges i grød
KØD OG FJERKRÆ	<ul style="list-style-type: none"> Skært kød Hakket kød til bøf/krebinet Kyllingebryst 	<ul style="list-style-type: none"> Langtidstilberedte kogestykker Tatar, kogt fars, kødsovs/millionbøf Lever tilberedt som postej/mousse Sylte Kyllingelår og -vinger Evt. marineret
FISK	<ul style="list-style-type: none"> Magre fisk 	<ul style="list-style-type: none"> Fede fisk Fisk tilbedt som mousse Evt. rå fisk og skaldyr
ÆG	<ul style="list-style-type: none"> Hårdkogt æg Spejlæg 	<ul style="list-style-type: none"> Blødkogt æg Omelet/gratin med fløde og ost Æggeblommer/æggehvider i mad
OST	<ul style="list-style-type: none"> Skæreost 	<ul style="list-style-type: none"> Revet, fx på supper og i omelet Brie/smøreost
FEDTSTOF		<ul style="list-style-type: none"> Ekstra olie og smør i mad, fx supper Nøddeolier i smoothies Mayonnaise
MEJERI-PRODUKTER		<ul style="list-style-type: none"> Alle mælkeprodukter inkl. fløde De fleste surmælksprodukter inkl. skyr
SMAG	<ul style="list-style-type: none"> Stærke krydderier Syrligt Salt Det 3. krydderi 	<ul style="list-style-type: none"> Varme krydderier: kanel, kardemomme, vanilje Skal af citrus Balsamisk eddike