

SUND LIVSSTIL: Altid muligheden for et sundt valg

Under hovedet sidder en krop, som du skal passe godt på – også mens du er på kursus. Du vælger selv, hvad du vil spise, men udbuddet på Egelund Slot påvirker de valg, du tager – det er et ansvar, vi er bevidste om. Selvom du kun skal være her en kortere periode, vil vi gerne vise dig vejen til det sunde og smagfulde valg - og dermed bevise, at du sagtens kan være på kursus her, uden at bukserne begynder at stramme!

På Egelund Slot er det vores princip, at det sunde valg altid skal være til stede og være så indbydende, at det bliver det naturlige valg. Derfor har vi blandt andet rykket danskvanden op på de øverste hylder i køleskabet i kursusfløjjen, og der er altid frisk frugt og gulerødder tilgængeligt som sunde mellemmåltider i pauserne.

Eftermiddagskagen har fået konkurrence af små poser af tørret frugt og blandede nødder, der er sunde og mættende mellemmåltider. Sundhedsværdien ligger i, at nødder er en rig kilde til sunde umættede fedtsyrer, E- og B-vitaminer, samt bl.a. jern, kalk og magnesium, mens tørret frugt blandt andet indeholder A- og B-vitaminer, mineraler og antioxidanter – alle komponenter, der gavner din sundhed. Poserne indeholder henholdsvis 30-40 g. blandede nødder og 50-60 g. blandet tørret frugt, da begge madvarer er ret energiholdige. Opdelingen i poser er hygiejnisk og illustrerer den mængde, som sundhedseksperterne anser som passende i en sund kost på daglig basis.

Ved altid at inddrage sunde valgmuligheder, mener vi, vi har skabt de bedste muligheder for dig til at holde vægten og pleje din sundhed – selvom du er på kursus. Men det gælder kun så længe, du husker at lytte til din krops mæthedssignaler - og husker at slukke tørsten i vand i stedet for kaffe eller sodavand.

Flere tiltag for et sundt ophold – [Klik her](#).

Spis sundt mens du er på kursus

På Egelund Slot har de traditionelle fristelser fået skarp konkurrence af vores lækre og sunde alternativer – valget er dit!

Følg linkene og få et indblik i, hvordan du lever sundt, mens du er på Egelund Slot:

- [Masser af frugt og grønt](#)
- [Den sunde fisk](#)
- [Funktionelle fuldkorn](#)
- [Mørk chokolade](#)

Masser af frugt og grønt

På Egelund Slot er der rig mulighed for at få din daglige portion frugt og grønsager! Frugt og grønsager er rige på kostfibre, vitaminer, mineraler, antioxidanter og andre virksomme komponenter, der gavner dit helbred - både på kort og lang sigt.

Frugt og grønsager har et lavt indhold af fedt og energi, samt mange kostfibre og vand – de kan derfor hjælpe med at holde vægten, da de giver en god mæthedsfølelse og giver mave og tarme noget at arbejde med.

På lang sigt kan frugt og grønsager sammen med en sund kost i øvrigt bidrage til forebyggelse af hjerte-karsygdomme, kræft, sukkersyge og overvægt.

Gå efter:

- De lækre fade med årstidens friske frugter, som står frit til nydelse i kursusfløjen, hallen og i kælderens.
- Morgenbuffetens gode, sunde juicer med masser af frugt eller bær, samt den uimodståelige farverige frugtsalat.
- Frokostbuffetens fade med friske udskårne og hele frugter.
- Grønsager i alle versioner til frokost og middag - både som vegetarretter og som tilbehør til kød og fisk.
- De friskskrællede gulerødder og poserne med nødder og tørret frugt i kursusfløjen om eftermiddagen.
- Oliven, mandler og nødder til natmad eller snacks.

Den sunde fisk

Frokosten på Egelund Slot er spækket med lækre fiskeretter og gør det appetitligt og lige til for dig at få masser af de sunde omega-3 fedtstoffer, protein, selen, jod og vitamin D, som der findes i fisk og skaldyr. Fisk et par gange om ugen kan muligvis virke forebyggende for hjerte-kar-sygdomme, og er specielt gavnlige for personer, der allerede har hjerte-kar-sygdom.

For vegetarer og andre, der ikke er til fisk, er det nyttigt at vide, at man godt kan få sit behov dækket fra andre kilder end fisk. Omega-3 findes blandt andet i hørfrø, valnødder og andre nødder samt disses olier. På Egelund Slot er der hørfrø, mandler og valnødder i morgenmyslien, og blandende nødder fås i små poser á en håndfuld om eftermiddagen, samt som snack i kælderens.

Det er svært at få tilstrækkeligt vitamin D gennem kosten – også selvom man spiser fisk. Heldigvis producerer vi selv D-vitamin i sommerhalvåret fra midten af april til oktober, når solens stråler rammer vores hud. Specielt i vinterhalvåret er en god idé at tage et tilskud i form af D-vitamintabletter, for selvom solen skinner en gang i mellem står solens for lavt på himlen til, at dens stråler kan få os til at producere D-vitamin.

Funktionelle fuldkorn

Der er mange sundhedsgevinster ved at vælge fuldkorn. Fuldkorn er fyldt med vitaminer og mineraler, kostfibre og andre gavnlige stoffer, der alle bidrager til en længere mæthedsfølelse og stabilt blodsukker. Det er derfor lettere at holde en sund vægt, hvis du vælger fuldkorn. På lang sigt kan fuldkorn mindske din risiko for at udvikle type 2 sukkersyge og hjerte-kar-sygdomme bl.a. ved at mindske mængden af kolesterol i blodet.

Faste kilder til fuldkorn finder du på morgenbuffeten i form af rugbrød, havregryn og vores hjemmelavede myslier med bl.a. fuldkorns spelt og hirseflager og som rugbrød til frokosten.

Til middagen finder du som regel sjældent fuldkorn på menuen – oftest serverer vi kartofler, som godt nok ikke er en del af fuldkornsbegrebet, men har sin egen sundhedsværdi, da de er rige på kostfibre og mindre energirige i forhold til mæthed end ris og pasta!

Grovbrødet til frokost og middag er økologisk og hjemmebagt. Oftest er det en god blanding af forskellige meltyper; spelt, durum, fuldkornshvedemel og almindelig hvedemel. Selvom 31 pct. af vores brød er fuldkorn målt ved tørstofmetoden - går det ikke ind i kategorien fuldkornsbrød, som skal op på 50 pct. Fiberindholdet i vores brød er 4,3 g/100 g.

Køkkenet eksperimenterer løbende med at inddrage fuldkornsprodukter i madlavningen, fx fuldkornspasta i en frokostret eller spätzle lavet på fuldkornshvedemel til middagen.



EGELUND SLOT

Mørk chokolade

Mørk chokolade med 50 pct. kakao eller derover er rig på antioxidanter, polyfenoler og andre sunde stoffer, der kan hjælpe på humøret og gavne din krop bl.a. ved at forebygge hjerte-kar-sygdomme og kræft. Mørk chokolade er derfor sundt – i moderate mængder, dvs. f.eks. 20-30 g. om dagen.

Der er meget fedt i chokolade, men en stor del af fedtet i mørk chokolade er sundt, da der er en høj andel af den sunde oliesyre, som man finder i oliven og rapsolier, samt stearinsyre.

Den rige smag i god mørk chokolade øger mæthedsfølelsen, så få stykker er nok til at stille den søde trang tilfreds. Et par stykker god mørk chokolade kan derfor være et godt valg til at stille den lille sult om formiddagen eller eftermiddagen. Det har vi taget til os, så der altid ligger mørk Valrhona chokolade i kursusfløjen til din kaffe.