

## Dagsmeny 1 – 1100 kcal

### Frokost (ca. 250 kcal):

- 3 grove knekkebrød eller 1,5 skive grovt brød
- Tynt lag magert pålegg\*
- Fri mengde paprika, agurk og tomat
- 1,5 dl skummet/ekstra lett melk eller 1 dl juice
- Kaffe/te

### Lunsj (ca. 300 kcal):

- En stor bolle med salat med ønsket salattype, tomat, agurk, paprika, purre, revet gulrot og eventuelt flere grønnsaker
- 100 g tunfisk, skinke eller rent kyllingkjøtt
- 2 ss kikerter/bønner eller et halvt kokt egg
- 3 ss cottage cheese
- 2 ss valgfri mager dressing
- En halv skive ekstra grovt brød eller et halvt ekstra grovt, lite rundstykke
- Vann
- Kaffe/te

### Middag (ca. 400 kcal):

Kyllingwok:

- 1 gulrot i skiver
- 100 g brokkoli (ca. 4 buketter)
- 6 sukkererter
- 1 dl bønnespirer (rå eller hermetisk)
- 1 kyllingfilet eller svinefilet i strimler
- 30 g grov ris (tørrvekt)
- 3 ss sursøt chilisaus eller fiskesaus

Skjær grønnsaker og kylling i biter. Varm opp pannen og ha i litt olje. Fres kyllingen og grønnsakene og pass på at du tilsetter de grønnsakene som tar lengst tid først. Når woken er ferdig tilsetter du sausen og krydrer etter ønske. Spis med kokt ris.

### Kveldsmat (ca. 150 kcal):

1,5 dl yoghurt naturell  
3 ss havregryn eller usøtet kornblanding  
Vann

### Mellommåltider:

Hvis du blir sulten mellom måltidene kan du spise ubegrensede mengder salat og grønnsaker. Grønnsaker er kalorifattige og inneholder fiber som metter godt. Du får også i deg ekstra vitaminer og mineraler som kroppen har godt av. Husk også på å drikke vann i løpet av dagen. Vann er ypperlig som tørstedrikk og kan bidra til at du føler deg mettere.

### \*Forslag til pålegg:

Velg én type pålegg. Det er lurt å variere og husk at mengden pålegg er vel så viktig som typen.

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, eller lignende. Bruk et tynt lag lettmaiones, dersom du ønsker majones på skalldyrpålegget
  - Ost: velg gjerne magre oster, som lettere hvitoster og smøreoster, kvarg/kesam og cottage cheese
  - Kjøtt og fjærkre: velg varianter med maks 10 % fett, som kokt skinke, hamburgerrygg, mager leverpostei, salt bankekjøtt, roastbiff, alle typer ren skinke, kylling og kalkunpålegg og skinkestek
  - Egg
  - Syltetøy: velg de med minst mulig tilsatt sukker
- Pynt gjerne med frukt og grønnsaker.