

Dagsmeny 2 – 1100 kcal

Frokost (ca. 250 kcal):

- 1,5 dl yoghurt naturell
- 4 ss havregryn eller usøtet kornblanding
- ½ banan
- Kaffe/te

Lunsj (ca. 300 kcal):

- En skål tomatsuppe (Se oppskrift)
- 2 ss mager kesam
- 1 kokt egg
- ½ grov brødskeive
- Vann
- Kaffe/te

Middag (ca. 350 kcal):

- 1 porsjon kylling i folie (se oppskrift)
- 2 mellomstore poteter
- Vann

Kveldsmat (ca. 200 kcal):

- 2 grove knekkebrød
- Tynt lag magert pålegg*
- Fri mengde tomat, paprika og agurk
- 1,5 dl skummet/ekstra lett melk eller 1 dl juice

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.

Oppskrifter

Tomatsuppe:

1 porsjon:

- ¼ stk liten løk, finhakket
- ½ båt hvitløk, finhakket
- ½ ss smør
- ½ ss hvetemel
- ¼ boks hermetiske tomater, hakkede
- ¼ boks tomatpuré, liten
- ¼ l vann
- ½ stk grønnsakbuljong (terning)
- ½ dl lettmeik
- Pepper
- Tørket basilikum eller oregano

Fremgangsmåte:

Rens og del opp løk og hvitløk. Smelt smøret i en kjele. Tilsett løk og hvitløk, og rør til løken blir myk og blank. Rør inn melet.

Tilsett hakkede tomater. Spe suppen med vann - litt om gangen. Rør godt. Den skal være klumpfri mellom hver gang du sper.

Tilsett buljongterningen og la suppen småkoke i ca. 5 minutter.

Tilsett melken og smak til med salt, pepper og basilikum/oregano.

Mos gjerne suppen med en stavmikser. Da blir den glattere og uten biter.

Kylling i folie:

1 porsjon:

- 1 stk kyllingfilet
- 3 stk små buketter brokkoli
- 2 stk aspargestopper
- ¼ stk oransje paprika
- 2 stk reddik
- ½ dl matfløte
- 1 ss tacosaus (kan sløyfes)
- Nykvernet salt og pepper

Fremgangsmåte:

Bruk aluminiumsfolie som du bretter dobbelt.

Lag en bunn i folien og legg i kyllingfilet og grønnsaker skåret i biter. Ha på salt og pepper. Hell over tacosaus utrørt i matfløte.

Pakk folien godt rundt slik at det blir en liten pose.

La den ligge i bålet i ca. 5 minutter. Sjekk om kyllingen er gjennomstekt, om ikke la den ligge noen minutter til.

Retten kan like gjerne lages i stekeovn på 190°C, i ca. 15-20 minutter.