

## Dagsmeny 3 – 1100 kcal

### Frokost (ca. 250 kcal):

- 1 ekstra grov brødskive eller 2 grove knekkebrød
- Tynt lag magert pålegg\*
- Fri mengde tomat, agurk og paprika
- ½ valgfri frukt
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

### Lunsj (ca. 300 kcal):

- 1,5 dl yoghurt naturell
- 4 ss havregryn
- 10 mandler eller nøtter
- ½ banan
- Vann
- Kaffe/te

### Middag (ca. 400 kcal):

- 250 g hvit fisk (valgfri tilberedning)
- 2 mellomstore poteter eller 1 søtpotet
- Fri mengde grønnsaker eller salat
- ¼ sitron
- 2 ss lettrømme eller mager kesam

Sett ovnen på 200 °C. Skjær poteter og grønnsaker i biter og legg dem i en ildfast form. Klem sitron over og tilsett krydder etter eget ønske. Bak i ovnen i ca. 20-30 minutter, til grønnsakene er møre. Når det er 15 minutter igjen av steketiden legger du fisken på toppen av grønnsakene og steker ferdig. Spis med lettrømme eller mager kesam

### Kveldsmat (ca. 150 kcal):

- 1 dl cottage cheese
- En liten håndfull friske bær
- 10 mandler eller nøtter
- 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.