

Dagsmeny 1 – 3600 kcal

Frokost (ca. 600 kcal):

- 2 dl havregryn eller usøtet kornblanding (f.eks. 4korn eller Go'dag)
- 2 dl skummet eller ekstra lett melk (kan byttes ut med skummet kulturmilk, 1 dl yoghurt naturell eller lett-yoghurt)
- En liten neve (ca. 15 stk.) mandler, nøtter eller frø
- 1 banan
- Kaffe eller te

Lunsj (ca. 700 kcal):

- 3 skiver ekstra grovt brød
- Tynt lag med smør eller majones
- Valgfritt pålegg*
- 1 egg
- Tomat, agurk, paprika og salatblader i fri mengde
- 2 dl skummet/ekstra lett melk eller 1 dl juice
- Kaffe eller te

Middag (ca. 900 kcal):

Pasta med grønnsaker og kylling:

- 1 ss smør eller olje
- ½ løk
- ½ paprika
- ½ pose fryst spinat eller 1 pose frisk spinat
- 200 g kylling eller magert kjøtt
- 2 ss pesto
- 100 g grov pasta eller grov ris (tørvekt)
- 2 valgfri dressing

Skjær grønnsaker og kylling i biter og stek disse i panne. Ha over pesto når kyllingene er gjennomstekt. Spis med pasta eller ris.

Kveldsmat (ca. 500 kcal):

Smoothie:

- 1 banan
- 5 ss havregryn
- 1 beger fruktyoghurt
- 1 håndfull frisk bær
- 1 dl melk
- 1 ss peanøttsmør

(For ekstra proteiner og energi kan du tilsette et egg)

Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 300 kcal, velg tre av alternativene under.

- ½ avocado, 1 boks tunfisk i vann, 1 tomat og pepper
- 1 banan, en liten neve nøtter (25g) og 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1,5 dl cottage cheese, 6 ss havregryn eller usøtet kornblanding og en liten håndfull bær
- Fruktsalat med kvarg (200 g frukt, 1,5 dl skyr eller mager kesam naturell eller vanilje)
- 1 skive grovt brød, tynt lag smør eller majones, 1 egg og valgfrie grønnsaker
- 1 grovt knekkebrød, 1 kokt egg og 2 dl mager sjokolademilk
- 1 beger (175 g) skyr, 4 ss usøtet kornblanding eller havregryn og ½ banan

*Forslag til pålegg:

Det er lurt å variere med ulike typer pålegg og husk at mengden pålegg er vel så viktig som typen. Du kan gjerne spise to typer på samme brødslike.

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, eller lignende. Bruk et tynt lag lett-majones, dersom du ønsker majones på skalldyrpålægget
- Ost: hvitost, smøreoster, kvarg/kesam og cottage cheese
- Kjøtt og fjærkre: velg gjerne magre varianter som kokt skinke, kylling- og kalkunpålegg, skinkestek og hamburgerrygg, i tillegg til leverpostei, salt bankekjøtt og roastbiff
- Egg
- Syltetøy: velg de med minst mulig tilsatt sukker

Tips: Smøreost kan brukes som erstatning for smør og majones.

Pynt gjerne med frukt og grønnsaker.