

Dagsmeny 1 – 2900 kcal

Frokost (ca. 500 kcal):

- 2 grove pannekaker med havregryn (se oppskrift)
- 4 ss cottage cheese
- 1 neve friske bær eller 2 ss syltetøy med mindre sukker
- 1 banan
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk

Lunsj (ca. 550 kcal):

- 3 skiver grovt brød eller 5 grove knekkebrød
- Tynt lag smør og pålegg*
- 1 egg
- Fri mengde tomat, agurk, paprika, salat og gulrøtter
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

Middag (ca. 800 kcal):

Pasta med grønnsaker og tunfisk:

- 1 boks tunfisk i vann eller 2 små kyllingfileter
- ½ paprika
- ½ purreløk
- 4 sjampinjonger
- ½ boks matfløte
- 100 g kokt grov pasta eller ris (tørrvekt)

Skjær grønnsakene i biter. Stek dem i panne sammen med tunfisken. Tilsett matfløte og kok opp. Spis med pasta eller ris.

Kveldsmat (ca. 450 kcal):

- 1,5 dl usøtet kornblanding eller havregryn
- 1,5 dl yoghurt
- ½ banan
- En liten håndfull bær eller 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker
- 10 mandler
- Vann

Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 250 kcal, velg to av alternativene under.

- 1 banan og en liten neve nøtter (25g)
- 1,5 dl cottage cheese, 4 ss havregryn eller usøtet kornblanding, en liten håndfull bær
- Fruktsalat med kvarg (150 g frukt, 1,5 dl skyr eller mager kesam naturell/vanilje)
- 1 banan og 2,5 dl mager sjokolademelk
- 3 grove knekkebrød med tynt lag smør, magert pålegg* og valgfrie grønnsaker
- 1,5 skive ekstra grovt brød med magert pålegg* og valgfrie grønnsaker
- 60 g nøtter og tørket frukt
- ½ avokado, ½ boks tunfisk i vann, 1 tomat og pepper

*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

Tips: Mager smøreost kan brukes som erstatning for smør og majones.

Pynt gjerne med frukt og grønnsaker.

Oppskrifter

Grove pannekaker med havregryn:

1 porsjon (18 stk):

- 4 stk egg
- 2 ½ dl sammalt hvete, fin
- 1 dl lettkokt havregryn
- 1 l ekstra lett melk
- 3 ½ dl hvetemel
- ½ ts salt
- 2 ss smeltet smør

Fremgangsmåte:

Ha eggene i en bolle og pisk de lett sammen. Tilsett sammalt hvete og havregryn. Rør sammen. Spe med halve melke mengden og tilsett nesten alt hvetemelet. Rør til det hele sammen til det blir en glatt røre uten klumper. Rør inn resten av melken og melet. Til slutt røres salt og smør inn i røren. Dekk til røren og la den stå å svulle i 30 min - 1 time.

Stekes i litt smør på middels varme.

Server pannekakene lun eller kald med tilbehør.

Denne røren holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Røren kan også fryses.