

Dagsmeny 2 – 2900 kcal

Frokost (ca. 500 kcal):

- 2,5 skiver grovt brød eller 5 grove knekkebrød
- Tynt lag smør og pålegg*
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl juice
- Fri mengde tomat, agurk, paprika og salat
- Kaffe/te

Lunsj (ca. 550 kcal):

En stor bolle med blandet salat: tomat, agurk, paprika, salat, purre, revet gulrot og eventuelt flere grønnsaker

- 150 g tunfisk, skinke eller rent kyllingkjøtt
- 100 g fullkornspasta
- 1 egg (kan byttes ut med 60 g kikerter eller bønner)
- 2 ss mager dressing
- 1 skive grovt brød
- Kaffe/te

Middag (ca. 800 kcal):

Energirik fiskesuppe:

- 4 dl fiskebuljong
- 1 gulrot
- ½ paprika
- ½ purre
- 2 store poteter
- 150 g laks
- 1 dl matfløte

Skjær grønnsakene i biter og stek dem raskt i panne. Kok videre i buljongen. Tilsett matfløte og biter av fisk når potetene er møre. Spis gjerne en skive brød til suppen.

Kveldsmat (ca. 450 kcal):

- Wraps med mager ost og kjøttpålegg:
- 1 fullkornstortilla
- Tynt lag mager smøreost
- Valgfri mengde salat, paprika, purre, agurk og tomat
- 2 skiver mager skinke, kylling- eller kalkunpålegg
- Finhakk 5 mandler og strø over

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.