

Dagsmeny 3 – 1200 kcal

Frokost (ca. 200 kcal):

- 1 ekstra grov brødskive eller 2 grove knekkebrød
- Tynt lag magert pålegg*
- Fri mengde tomat, agurk og paprika
- 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:

Hvert alternativ gir ca. 150 kcal, velg ett av alternativene under.

- En neve nøtter og tørket frukt (25 g)
- 2 grove knekkebrød med magert pålegg*
- 1,5 dl yoghurt naturell med 2 ss usøtet kornblanding eller havregryn
- 1 banan og et glass skummet eller ekstra lett melk
- 1 dl cottage cheese med en liten håndfull bær og nøtter eller mandler (10 stk)
- Fruktsalat med kvarg (100 g frukt og 1 dl skyr, eller mager kesam naturell/vanilje)
- 1 kopp kakao (2 dl, laget på ekstra lett melk) eller lettere sjokolademelk
- Grønnsaker og dipp laget med mager kesam eller yoghurt naturell (1,5 dl)

*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.