

Dagsmeny 1 – 1600 kcal

Frokost (ca. 300 kcal):

- 1 porsjon havregrøt med friske bær (se oppskrift)
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk, eller 1 dl juice
- Kaffe/ te

Lunsj (ca. 350 kcal):

- En stor bolle med blandet salat: tomat, agurk, salat, paprika, purre, revet gulrot og eventuelt flere grønnsaker
- 75 g tunfisk, skinke eller rent kyllingkjøtt
- 50 g kikerter, bønner eller cottage cheese
- ½ kokt egg
- 1-2 ss valgfri mager dressing
- En halv skive grovt brød eller et halvt grovt, lite rundstykke
- Vann
- Kaffe/te

Middag (ca. 450 kcal):

- 150 g kylling eller magert kjøtt
- 1 porsjon rotmos (se oppskrift)
- Rå, lettkokte eller wokede grønnsaker i fri mengde
- Vann

Kveldsmat (ca. 200 kcal):

- 1,5 dl yoghurt naturell
- 3 ss havregryn eller usøtet kornblanding
- 1-2 ss rosiner
- Vann

Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 150 kcal, velg to 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 skaldyr: 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 skaldyrpålegget
- 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

Havregrøt med friske bær

1 porsjon:

- 1 dl havregryn
- 2 dl ekstra lett melk
- En liten klype salt
- 25 g blåbær eller andre friske bær

Fremgangsmåte:

Bland havregryn og melk i en kjele. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 3 minutter. Tilsett saltet og rør om.

Ha grøten i en skål og putt friske bær på toppen.

Rotmos

1 porsjon:

- ¼ stk kålrot skåret i terninger
- 2 ½ stk potet skåret i terninger
- 50 g knollselleri (sellerirot) skåret i terninger
- 1 dl lettmelk
- ½ ts salt
- En liten klype pepper

Fremgangsmåte:

Kok potet og grønnsker møre i lettsaltet vann. Mos alt med en potetstampe og spe med melk. Smak til med salt, pepper og eventuelt hvitløk eller urter.

Varm mosen på svak varme før servering, pass på så den ikke brenner seg i bunnen av kjelen.