

Dagsmeny 2 – 1800 kcal

Frokost (ca. 350 kcal):

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

Lunsj (ca. 400 kcal):

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

Middag (ca. 500 kcal):

- 1 porsjon tacotallerken (se oppskrift)
- Fyll gjerne på med ekstra grønnsaker
- Vann

Kveldsmat (ca. 250 kcal):

- 2 grove knekkebrød 1 skive grovt brød
- Tynt lag smør og pålegg*
- Fri mengde tomat, agurk eller paprika
- 1,5 dl skummet/ekstra lett melk eller 1 dl juice

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 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

Tacotallerken

1 porsjon:

- 100 g karbonadedeig
- 50 g brune bønner
- ¼ pose tacokrydder
- 2 stk tacoskjell
- ½ stk tomat
- 20 g lettere ost

Tacosaus

- ¼ dl tacosaus
- ½ dl yoghurt naturell

Purresaus

- 20 g purre
- ½ dl kesam original, 8 %

Fremgangsmåte

Brun karbonadedeigen, tilsett bønner og bland i tacopulver. Legg på tacoskjell/nachoships tomat og ost. Server med tacosaus, purresaus og litt blandet salat.

Bland sammen tacosaus.

Lag purresaus ved å koke opp purre med litt vann, kjør i mixer og bland i kesam. Smak til med salt og pepper.