

## Dagsmeny 1 – 3400 kcal

### Frokost (ca. 550 kcal):

- En porsjon havregrøt med friske bær (se oppskrift)
- En liten neve mandler, nøtter eller frø
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl juice
- Kaffe/te

### Lunsj (ca. 600 kcal):

- 2 skiver grovt brød
- Tynt lag med smør, majones eller sennep
- Omelett av to egg, 2 ss cottage cheese og 3 skiver skinke, stekt i litt smør gjerne med purre, sopp, paprika og/eller spinat
- 2 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl juice
- Fri mengde tomat, agurk, paprika og salat
- Kaffe/te

### Middag (ca. 850 kcal):

Laks med pesto:

- ½ paprika
- ½ pakke frossen spinat eller 1 pakke fersk spinat
- 200 g laks
- 1 ss pesto
- 100 g grov pasta eller ris
- 2 ss mager kesam

Del paprika i biter og bland med spinat i en ildfast form. Smør laksen med pesto og legg denne over grønnsaken. Stek i ovn ved 180° i 15 minutter. Spis med pasta eller ris og kesam.

### Kveldsmat (500 kcal):

- 1,5 dl kornblanding
- 1,5 dl yoghurt naturell eller 1 dl cottage cheese
- 1 banan
- En liten håndfull bær eller 1 ss syltetøy uten tilsatt sukker
- 10 mandler

### Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 300 kcal, velg tre av alternativene under.

- ½ avocado, 1 boks tunfisk i vann, 1 tomat og pepper
- 1 banan, en liten neve nøtter (25g) og 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1,5 dl cottage cheese, 6 ss havregryn eller usøtet kornblanding og en liten håndfull bær
- Fruktsalat med kvarg (200 g frukt, 1,5 dl skyr eller mager kesam naturell eller vanilje)
- 1 skive grovt brød, tynt lag smør eller majones, 1 egg og valgfrie grønnsaker
- 1 grovt knekkebrød, 1 kokt egg og 2 dl mager sjokolademelk
- 1 beger (175 g) skyr, 4 ss usøtet kornblanding eller havregryn og ½ banan

### \*Forslag til pålegg:

Det er lurt å variere med ulike typer pålegg og husk at mengden pålegg er vel så viktig som typen. Du kan gjerne spise to typer på samme brødskeive.

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, eller lignende. Bruk et tynt lag lett-majones, dersom du ønsker majones på skalldyrpålet
- Ost: hvitost, smøreoster, kvarg/kesam og cottage cheese
- Kjøtt og fjærkre: velg gjerne magre varianter som kokt skinke, kylling- og kalkunpållegg, skinkestek og hamburgerrygg, i tillegg til leverpostei, salt bankekjøtt og roastbiff
- Egg
- Syltetøy: velg de med minst mulig tilsatt sukker

Tips: Smøreost kan brukes som erstatning for smør og majones.

Pynt gjerne med frukt og grønnsaker.

## Oppskrifter

### Havregrøt med friske bær

1 porsjon:

- 2 dl havregryn
- 4 dl ekstra lett melk
- ½ ts salt
- 50 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 ha friske bær på toppen.