

Dagsmeny 2 – 3300 kcal

Frokost (ca. 600 kcal):

- 2 dl havregryn eller usøtet kornblanding (f.eks. 4-korn eller Go'dag)
- 2 dl skummet eller ekstra lett melk (alternativt 2 dl skummet kulturmilk, 1 dl yoghurt naturell eller lett-yoghurt)
- En liten neve mandler, nøtter eller frø
- 1 banan
- Kaffe/te

Lunsj (ca. 650 kcal):

- 3 grove pannekaker med havregryn (se oppskrift)
- 6 ss cottage cheese
- 3 ss syltetøy med mindre sukker
- 1 banan
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk, eller 1 dl juice
- 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 dem videre i buljongen. Tilsett matfløte og biter av fisk når potetene er møre. Spis gjerne en skive brød til suppen.

Kveldsmat (500 kcal):

- 2 skiver grovt brød eller 4 grove knekkebrød
- Tynt lag smør og pålegg*
- 1 egg
- Fri mengde tomat, agurk eller paprika
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 valgfri frukt

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 sjokolademilk
- 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:

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 brødslike.

- 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 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

Grove pannekaker med havregryn:

1 porsjon (18 stk):

- 4 stk egg
- 2 ½ dl sammalt hvete, fin
- 1 dl lettkokt havregryn
- 1 l ekstra lett melk
- 3 ½ dl hvetemel
- ½ ts salt
- 2 ss smeltet smør

Fremgangsmåte:

Ha eggene i en bolle og pisk de lett sammen. Tilsett sammalt hvete og havregryn. Rør sammen. Spe med halve melke mengden og tilsett nesten alt hvetemelet. Rør til det hele sammen til det blir en glatt røre uten klumper. Rør inn resten av melken og melet. Til slutt røres salt og smør inn i røren. Dekk til røren og la den stå å svulle i 30 min - 1 time.

Stekes i litt smør på middels varme.

Server pannekakene lun eller kald med tilbehør.

Denne røren holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Røren kan også fryses.