

Dagsmeny 3 – 2100 kcal

Frokost (ca. 400 kcal):

- 1 porsjon havregrøt med friske bær (se oppskrift)
- En liten neve mandler, nøtter eller frø
- ½ banan
- 1,5 dl skummet/ekstra lett melk eller 1 dl juice
- Kaffe/te

Lunsj (ca. 450 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
- 1 skive grovt brød eller 1 grovt, lite rundstykke
- Vann
- Kaffe/te

Middag (ca. 600 kcal):

- 150 g fet fisk (valgfri tilberedning)
- Fri mengde rå, lettkokte eller wokede grønnsaker
- 2 store poteter eller 50 g fullkornspasta (tørrvekt)
- 2 ss mager kesam
- Vann

Kveldsmat (ca. 350 kcal):

Ostesmørbrød, stekt i ovn:

- 2 brødsiver
- Tynt lag ketchup
- 2 skiver magert skinkepålegg*
- 2 skive ferdigskjært eller 4 skiver selvskjært lettere hvitost
- Fri mengde salat, tomat, agurk eller paprika
- 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 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

Havregrøt med friske bær:

1 porsjon:

- 1 dl havregryn
- 2 dl ekstra lett melk
- ¼ ts 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 topp med friske bær.