

Dagsmeny 1 – 2300 kcal

Frokost (ca. 400 kcal):

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

Lunsj (ca. 450 kcal):

- 1 porsjon sportsgrøt (se oppskrift)
- 1 liten håndfull mandler, nøtter eller frø
- ½ banan
- Vann
- Kaffe/te

Middag (ca. 700 kcal):

- 1 porsjon Chili con carne (se oppskrift)
- Fri mengde frisk salat
- Vann

Kveldsmat (ca. 350 kcal):

- 1 dl usøtet kornblanding eller havregryn
- 1 dl yoghurt naturell
- ½ banan
- En liten neve (ca. 12 stk.) mandler eller nøtter
- Vann

Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 200 kcal, velg to av alternativene under.

- 1 eple/pære/nectarin og en liten neve (25 g) mandler eller nøtter
- 1 dl cottage cheese, 3 ss havregryn og 1 ts usøtet syltetøy
- 1,5 dl yoghurt naturell og 3 ss usøtet kornblanding eller havregryn
- Fruktsalat med kvarg (150 gram frukt og 1 dl skyr eller mager kesam naturell/vanilje)
- Grønnsaker og dipp laget med ca. 1 dl kesam
- 2 grove knekkebrød med et tynt lag smør, magert pålegg* og valgfrie grønnsaker
- 1 skive ekstra grovt brød med magert pålegg* og valgfrie grønnsaker
- 1 banan og 1,5 dl lettere sjokolademelk

*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

Sportsgrøt:

1 porsjon:

- ¼ l lettmeik
- ¾ dl havregryn
- ¼ dl sammalt hvete, grov
- ¼ ts salt
- ½ ss rosiner
- ¼ stk. eple

Fremgangsmåte:

Ha melken i kjele og tilsett havregryn og sammalt hvetemel. Kok opp under omrøring.

Rør godt så det ikke klumper, og la grøten trekke i 7-8 minutter. Smak til med salt.

Tilsett gjerne rosiner, eplebiter eller ananas eller andre frukter/bær som du liker bedre.

Chili con carne:

1 porsjon:

- 1 dl jasminris
- 2 dl vann
- 1 ts buljongpulver
- Margarin til steking
- ¼ stk løk
- En liten bit rød paprika
- 75 g kjøttdeig
- ¼ ts salt
- ½ ts paprikapulver
- ¼ ts chilipulver
- ¼ dl vann
- ¼ boks hermetiske tomater
- ¼ glass brune bønner
- ¼ beger lettrømme
- ¼ dl chilisaus

Fremgangsmåte:

Del opp grønnsakene og stek kjøttdeigen.

Tilbered risen slik det er forklart på pakken. Ha buljong i kokevannet.

Smelt margarin i en stekepanne. Stek løk og paprika gyllen. Ha i kjøttdeig og stek den sammen med grønnsakene. Tilsett krydderet på slutten av steketiden og rør godt rundt. Ha alt over i en kjele. Tilsett vann og tomater, og la det småkoke i 10 minutter. Skyll bønnene og ha dem i gryta.

Varm opp, og server med salat og dressing av rømme og chilisaus.