

## Dagsmeny 2 – 2500 kcal

### Frokost (ca. 500 kcal):

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

### Lunsj (ca. 500 kcal):

- 1 porsjon havregrøt med friske bær (se oppskrift)
- ½ banan eller en liten neve mandler, nøtter eller frø
- Vann
- Kaffe/te

### Middag (ca. 700 kcal):

- 150 g fet fisk (valgfri tilberedning)
- 80 g grov pasta eller grov ris (tørrvekt)
- Fri mengde rå, lettkokte eller wokede grønnsaker
- 2 ss mager kesam
- Vann

### Kveldsmat (ca. 400 kcal):

Wraps av lomper:

- 2 lomper (potet, havre eller spelt)
- Tynt lag mager smøreost
- ¼ avokado
- Fri mengde salat, tomat, agurk og paprika
- 2 skiver magert skinkepålegg
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 valgfri frukt

### 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
- Fruksalat 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 skaldyr: 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 skaldyrpålegget
- 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:

- 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 topp med friske bær.