

## Dagsmeny 3 – 2700 kcal

### Frokost (ca. 500 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)
- 1-2 ts rosiner, tørkede aprikoser eller annen tørket frukt, eller 1 ss syltetøy med mindre sukker
- En liten neve mandler, nøtter eller frø
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl juice
- Kaffe/te

### Lunsj (ca. 550 kcal):

- 2,5 skive grovt brød
- Tynt lag smør, majones eller sennep
- Omelett av 2 egg og 3 skiver skinke, stekt i litt smør gjerne med purre, sopp, paprika og/eller spinat
- Fri mengde tomat, agurk, paprika, salat og gulrøtter
- 1,5 dl skummet melk eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

### Middag (ca. 750 kcal):

- 1 porsjon kylling i folie (se oppskrift)
- 2 store poteter
- Vann

### Kveldsmat (ca. 400 kcal):

- 2 grove brødsiver eller 4 grove knekkebrød
- ½ kokt egg
- Tynt lag med smør og pålegg\*
- Fri mengde tomat, agurk eller paprika
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk

### Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 250 kcal, velg to av alternativene under.

- 1 banan og en liten neve nøtter (25 g)
- 1,5 dl cottage cheese, 4 ss havregryn eller usøtet kornblanding og en liten håndfull bær
- Fruktalat med kvarg (150 g frukt, 1,5 dl skyr eller mager kesam naturell/vanilje)
- 1 banan og 2,5 dl mager sjokolademelk
- 3 grove knekkebrød med et 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:

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

### Kylling i folie (kan bakes i ovn):

1 porsjon:

- 2 stk kyllingfilet
- 6 stk små buketter brokkoli
- 4 stk aspargestopper
- ½ stk oransje paprika
- 4 stk reddik
- 1 dl matfløte
- 2 ss tacosaus (kan sløyfes)
- nykvernet salt og pepper

### Fremgangsmåte:

Bruk aluminiumsfolie som du bretter dobbelt.

Lag en bunn i folien og legg i kyllingfilet og grønnsaker skåret i biter. Ha på salt og pepper. Hell over tacosaus utrørt i matfløte. Pakk folien godt rundt slik at det blir en liten pose.

La den ligge i bålet i ca. 5 minutter. Sjekk om kyllingen er gjennomstekt, om ikke la den ligge noen minutter til.

Server med ferskt brød.