

## Dagsmeny 3 – 2900 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 eller 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. 800 kcal):

Ris/pasta med grønnsaker og kylling:

- ½ løk
- ½ paprika
- 200 g kylling eller magert kjøtt
- ½ pose fryst spinat eller 1 pose frisk spinat
- 2 ss pesto
- 200 g kokt grov pasta eller grov ris

Skjær grønnsaker og kylling i biter og stek dem i panne. Rør inn pesto når kyllingen er gjennomstekt. Serveres med pasta eller ris.

### Kveldsmat (ca. 450 kcal):

- 2 skiver grovt brød eller 4 grove knekkebrød
- Tynt lag smør og pålegg
- 1 egg
- Fri mengde tomat, agurk og 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 (25g)
- 1,5 dl cottage cheese, 4 ss havregryn eller usøtet kornblanding, 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 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.