

## Dagsmeny 3 – 3700 kcal

### Frokost (ca. 600 kcal):

- 2 skive grovt brød
- Tynt lag med smør, majones eller sennep
- Omelett av to egg, 2 ss cottage cheese, 3 skiver skinke, gjerne stekt med purre, sopp, paprika og/eller spinat
- 2 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl juice
- Tomat, agurk, paprika og salatblader i fri mengde
- Kaffe eller te

### Lunsj (ca. 650 kcal):

- En porsjon havregrøt med friske bær (se oppskrift)
- En liten neve (ca. 15 stk.) mandler, nøtter eller frø
- 1 banan
- Kaffe eller te

### Middag (ca. 850 kcal):

Energirik fiskesuppe:

- 4 dl fiskebuljong
- 1 ts pesto
- 1 gulrot
- ½ paprika
- ½ purre
- 2 store poteter
- 150 g laks
- 1 dl matfløte

Skjær grønnsakene i biter og stek dem raskt i panne. Kok dem videre i buljong. Tilsett matfløte og biter av fisk når potetene er møre. Spis gjerne en skive brød til suppen.

### Kveldsmat (ca. 550 kcal):

- 2 skiver grovt brød eller 4 grove knekkebrød
- Smør og pålegg\*
- 1 egg
- Fri mengde tomat, agurk eller paprika
- 2 dl skummet eller ekstra lett melk
- 1 valgfri frukt

### Mellommåltider:

Hvert alternativ gir ca. 350 kcal, velg tre av alternativene under.

- ½ avocado, 1 boks tunfisk i vann, 1 tomat og pepper
- 1,5 dl cottage cheese, 6 ss havregryn eller usøtet kornblanding, en liten håndfull bær og ½ banan
- Fruktsalat med kvarg (200 g frukt, 2 dl skyr eller mager kesam naturell eller vanilje)
- 1,5 skive grovt brød, tynt lag smør eller majones, magert pålegg, 1 egg og valgfrie grønnsaker
- 2 grove knekkebrød, valgfritt pålegg, 1 kokt egg, 2 dl mager sjokolademelk
- Smoothie (1 banan, 1 beger yoghurt, 1 dl friske bær, 1 dl melk, 4 ss havregryn)

### \*Forslag til pålegg:

Det er lurt å variere med ulike typer pålegg og husk at mengden pålegg er vel så viktig som typen. Du kan gjerne spise to typer på samme brødskive.

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, eller lignende. Bruk et tynt lag lettmajones, dersom du ønsker majones på skalldyrpålegget
- Ost: hvitost, smøreoster, kvarg/kesam og cottage cheese
- Kjøtt og fjærkre: velg gjerne magre varianter som kokt skinke, kylling- og kalkunpålegg, skinkestek og hamburgerrygg, i tillegg til leverpostei, salt bankekjøtt og roastbiff
- Egg
- Syltetøy: velg de med minst mulig tilsatt sukker

Tips: 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 ha friske bær på toppen.