

Dagsmeny 2 – 3000 kcal

Frokost (ca. 550 kcal):

- 2 skiver grovt brød eller 4 grove knekkebrød
- Tynt lag smør eller majones
- 2 egg (stekt eller kokt)
- 2 skiver bacon eller annet kjøttpålegg
- Fri mengde tomat, agurk, paprika og salat
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

Lunsj (ca. 600 kcal):

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

Middag (ca. 800 kcal):

Energirik fiskesuppe:

- 4 dl fiskebuljong
- 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 videre i buljongen. Tilsett matfløte og biter av fisk når potetene er møre. Spis gjerne en skive brød til suppen.

Kveldsmat (ca. 450 kcal):

- Wraps med mager ost og kjøttpålegg:
- 1 fullkornstortilla
- Tynt lag mager smøreost
- Valgfri mengde salat, paprika, purre, agurk og tomat
- 2 skiver mager skinke, kylling- eller kalkunpålegg
- Finhakk 5 mandler og strø over

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:

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 brødslike.

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, eller lignende. Bruk et tynt lag lett majones, dersom du ønsker majones på skalldyrpålegget
- Ost: hvitost, smøreost, 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 topp med friske bær.