




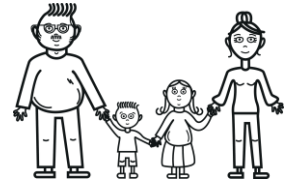


## Dagsmeny 1200 kcal






### Dag 1

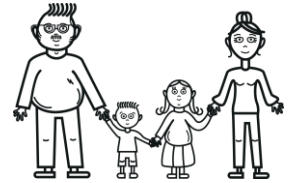
	<b>FROKOST</b> Havregrøt laget av: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dl havregryn</li><li>• 1,5 dl mager melk</li><li>• 1,5 dl vann</li></ul> Kan søtes med ½ lite eple (revet). Kanel om ønskelig. Pynt med friske bær. Drikke: Vann Tran/trankapsler
	<b>LUNSJ</b> 1 grov brødskeive med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tynt lag lettmargin</li><li>• 1 skive skinke</li><li>• Grønnsaker til pynt</li></ul> ½ pære og gulrot Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) mager melk
	<b>MELLOMMÅLTID</b> 1 lite beger yoghurt med mindre sukker/lettyoghurt/yoghurt naturell. Friske bær.  Drikke: Vann
	<b>MIDDAG</b> Pasta bolognese: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dl kokt fullkornspasta</li><li>• 50 g karbonadedeig (kyllingkjøttdeig)</li><li>• Stekt i 1 ss rapsolje</li><li>• 100 g hermetiske tomater</li><li>• 100 g grønnsaker, kan blandes i sausen (for eksempel ½ gulrot, ¼ liten løk, 1 selleristang, 3 skiver squash)</li></ul> Drikke: Vann
	<b>KVELDS</b> 1 grov brødskeive med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tynt lag lettmargin</li><li>• ¼ banan</li></ul> Grønnsaker til pynt  Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) mager melk



## Dagsmeny 1200 kcal






### Dag 2

	<p><b>FROKOST</b></p> <p>1 porsjon Havrefras (30 gram) 1 dl bær 1,5 dl mager melk</p> <p>Tran/trankapsler</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>LUNSJ</b></p> <p>En grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Go´ og mager leverpostei</li> <li>• Grønnsaker til pynt</li> <li>• 1 lite eple</li> </ul> <p>Drikke: 1,5 dl mager melk</p>
	<p><b>MELLOMMÅLTID</b></p> <p>1 grovt knekkebrød med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makrell i tomat</li> <li>• Agurk til pynt</li> </ul> <p>1 beger yoghurt med mindre sukker eller naturell</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>MIDDAG</b></p> <p>75 gram ovnsbakt laks 2 små kokte poteter 4 buketter brokkoli 1 spiseskje ekstra lettørrømme (kan smakes til med friske urter)</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>KVELDS</b></p> <p>En grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tynt lag lettmargin</li> <li>• Go´ og mager salami</li> <li>• 4 skiver agurk</li> </ul> <p>1 liten pære</p> <p>Drikke: Vann</p>



## Dagsmeny 1200 kcal

### Dag 3

	<p><b>FROKOST</b></p> <p>1 grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tynt lag lettmargin</li><li>• To skiver Go´ og mager salami</li><li>• Agurk til pynt</li></ul> <p>Tran/trankapsler</p> <p>Drikke: 1,5 dl mager melk</p>
	<p><b>LUNSJ</b></p> <p>Havregrøt laget av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dl havregryn</li><li>• 1,5 dl ekstra lettmeik</li><li>• 1,5 dl vann</li></ul> <p>Kan søtes med ½ lite eple (revet)</p> <p>½ dl bær</p> <p>Kanel om ønskelig</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>MELLOMMÅLTID</b></p> <p>Fruktsalat laget av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ eple</li><li>• ½ pære</li><li>• ½ banan</li></ul> <p>2 spiseskjeer mager vaniljekesam</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>MIDDAG</b></p> <p>To grove pannekaker:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 egg</li><li>• 2 ss cottage cheese + 2 ss mager kesam</li><li>• 1/2 teskje sukker</li><li>• 1 ss havregryn og 2 ss havremel</li></ul> <p>Stekt i 1 spiseskje flytende margarin</p> <p>2 spiseskjeer syltetøy med lite tilsatt sukker. Pynt gjerne med bær.</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p><b>KVELDS</b></p> <p>En grov brødskeive med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Magerost</li><li>• 2 skiver paprika</li></ul> <p>Drikke: 1,5 dl mager melk</p>