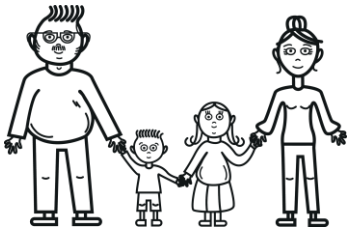


Kostverktøyet

Dagsmeny 1500 kcal
Dag 1

FROKOST
1 porsjon Havrefras (35 g)
2 dl mager melk
1 dl bær

1 barneskje tran

Drikke: Vann

LUNSJ
Grov tortillalefse fylt med:
- Lettere smøreost (30 gram)
- 3 skiver skinke/roastbiff
- Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker

Drikke: 1 kartong mager skolemelk

ETTER SKOLEN
1 eple
1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell

Drikke: Vann

MIDDAG
Pasta Bolognese:
- 75 g karbonadedeig/kyllingkjøttdeig
- 150 g hermetiske tomater
- ca. 100 g grønnsaker, kan rives og blandes i sausen

(For eksempel: ½ gulrot, ¼ løk, 1 selleristang, litt squash)

1,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann

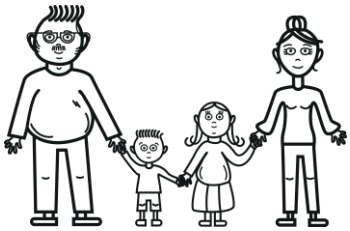
KVELDS
En grov brødskive med:
- Makrell i tomat
- Agurk til pynt

En halv appelsin

Drikke: Vann

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE



Kostverktøyet

Dagsmeny 1500 kcal
Dag 2

FROKOST
En grov brødskive med:
- Tynt lag lettmargarin
- Et kokt egg

Tomater til pynt

1 barneskje tran

Drikke: 1 glass (2 dl) mager melk

LUNSJ
To grove brødskiver med:
- Go´ og mager leverpostei
- En skive skinke med tynt lag lettmargarin
- Grønnsaker til pynt

1 gulrot

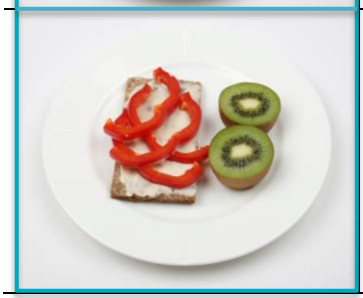
Drikke: 1 kartong mager skolemelk

ETTER SKOLEN
En halv pære
1 Skyr uten sukker (eller lettyoghurt/yoghurt naturell)

Drikke: Vann

MIDDAG
125 gram kyllingbryst (uten skinn)
Stekt i 1 ss olje
1,5 dl kokt middagsbygg/byggris
200 gram grønnsaker

Drikke: Vann

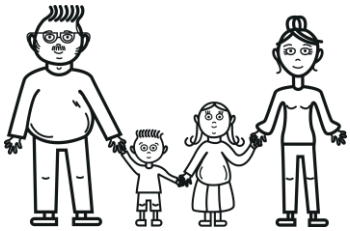


KVELDS
Et grovt knekkebrød med:
- Magerost
- 2 ringer paprika

1 kiwi

Drikke: Vann

Kostverktøyet



Dagsmeny 1500 kcal
Dag 3

FROKOST
Havregrøt laget av:
- 1 dl havregryn
- 1,5 dl ekstra lettmelk
- 1,5 dl vann

Søt grøten med ½ revet eple. Pynt med bær. Kanel om ønskelig.

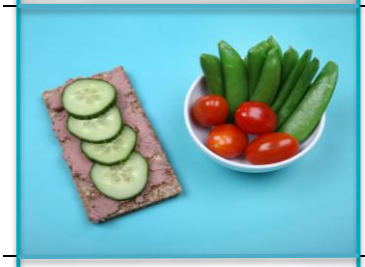
1 barneskje tran

Drikke: Vann

LUNSJ
Grovt pitabrød:
- 2 stekte egg
- Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad)

1 gulrot
1 kiwi

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



ETTER SKOLEN
1 grovt knekkebrød med:
- Go og mager leverpostei

1 skål med grønnsaker (for eksempel sukkererter og småtomater)

Drikke: Vann

MIDDAG
100 gram ovnsbakt laks
2 stk middels poteter
100 gram grønnsaker
1 ss ekstra lettrømme

Drikke: Vann

KVELDS
Et grovt knekkebrød med:
- Magerost
- 2 ringer paprika

En halv appelsin
1 gulrot

Drikke: Vann

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

HELSE MIDT-NORGE