




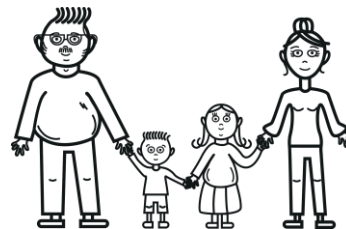


Dagsmeny 1500 kcal





Day 1

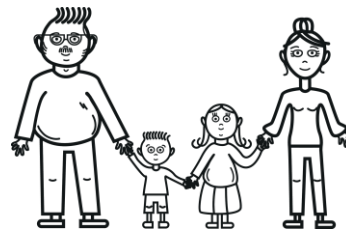
	FROKOST 1 porsjon Havrefras (35 g) 2 dl mager melk 1 dl bær Tran/trankapsler Drikke: Vann
	LUNSJ Grov tortillalefse fylt med: <ul style="list-style-type: none">• Lettere smøreost (30 gram)• 3 skiver skinke/roastbiff• Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker Drikke: 1 kartong/1 glass mager melk
	MELLOMMÅLTID 1 eple 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell Drikke: Vann
	MIDDAG Pasta Bolognese: <ul style="list-style-type: none">• 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 brødslike med: <ul style="list-style-type: none">• Makrell i tomat• Agurk til pynt En halv appelsin Drikke: Vann



Dagsmeny 1500 kcal






Dag 2

	FROKOST En grov brødskeive med: <ul style="list-style-type: none">• Tynt lag lettmargin• Et kokt egg Tomater til pynt Tran/trankapsler Drikke: 1 glass (2 dl) mager melk
	LUNSJ To grove brødskeiver med: <ul style="list-style-type: none">• Go´ og mager leverpostei• En skive skinke med tynt lag lettmargin• Grønnsaker til pynt 1 gulrot Drikke: 1 kartong mager skolemilk
	MELLOMMÅLTID 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: <ul style="list-style-type: none">• Magerost• 2 ringer paprika 1 kiwi Drikke: Vann



Dagsmeny 1500 kcal

Dag 3

	<p>FROKOST Havregrøt laget av:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 dl havregryn• 1,5 dl ekstra lettmelk• 1,5 dl vann <p>Søt grøten med ½ revet eple. Pynt med bær. Kanel om ønskelig.</p> <p>Tran/trankapsler</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>LUNSJ Grovt pitabrød:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 stekte egg• Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad) <p>1 gulrot 1 kiwi</p> <p>Drikke: 1 kartong mager skolemilk</p>
	<p>MELLOMMÅLTID 1 grovt knekkebrød med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Go og mager leverpostei <p>1 skål med grønnsaker (for eksempel sukkererter og småtomater)</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>MIDDAG 100 gram ovnsbakt laks 2 stk middels poteter 100 gram grønnsaker 1 ss ekstra lettrømme</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>KVELDS Et grovt knekkebrød med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Magerost• 2 ringer paprika <p>En halv appelsin 1 gulrot</p> <p>Drikke: Vann</p>