



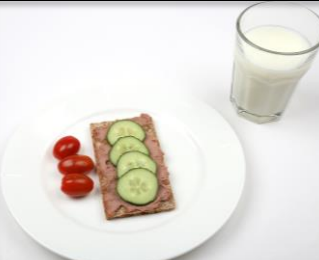
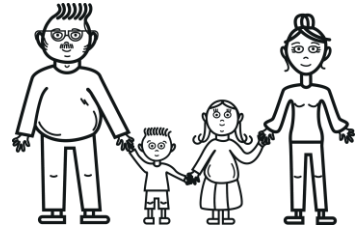


## Dagsmeny 1700 kcal






### Dag 1

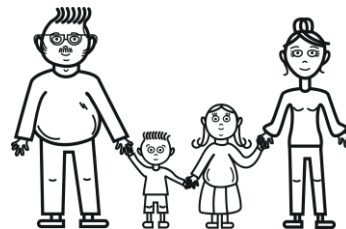
	<b>FROKOST</b> Havregrøt laget av: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 dl havregryn</li><li>• 2 dl ekstra lettmeik</li><li>• 2 dl vann</li></ul> ½ banan som søtning (kan moses inn) 1 dl bær. Kanel etter smak Tran/trankapsler  Drikke: Vann
	<b>LUNSJ</b> Ostesmørbrød laget av: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 grove brødsiver</li><li>• ½ ss sennep eller ketchup</li><li>• 2 skiver lettost (ferdig skåret)</li><li>• 1 skive kokt skinke</li></ul> Pynt med tomater og agurk  Drikke: Vann
	<b>MELLOMMÅLTID</b> 1 skyr/lettyoghurt/yoghurt naturell Kålrot  Drikke: Vann
	<b>MIDDAG</b> 1 laksefilet (125 g) 4 små kokte poteter 100 g kokt brokkoli 2 spiseskjeer ekstra lettromme blandet med 1 spiseskje pesto  Drikke: Vann
	<b>KVELDS</b> 1 grovt knekkebrød med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Go' og mager leverpostei</li><li>• Tomater og agurk til pynt</li></ul> Drikke: Et glass (2 dl) mager melk



## Dagsmeny 1700 kcal






### Dag 2

	<b>FROKOST</b> To skiver grovt brød med: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 skiver Go` og mager salami med tynt lag lettmarginer under</li><li>• Makrell i tomat</li><li>• Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk</li></ul> Tran/trankapsler  Drikke: 2 dl mager melk
	<b>LUNSJ</b> 1 grovt pitabrød fylt med: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 egg, stekt i ½ spiseskje flytende margarin</li><li>• tomat og agurk, spinatblad</li></ul> 1 Kiwi  Drikke: Vann
	<b>MELLOMMÅLTID</b>  1 banan  Drikke: 2 dl mager melk
	<b>MIDDAG</b> Kyllingwok: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kyllingbryst (125 g) i strimler, stekt i 1 spiseskje olje</li><li>• 250 gram grønnsaker kuttet i strimler eller terninger (for eksempel blomkål, sukkererter, løk, gulrot, paprika)</li><li>• 3 spiseskjeer sursøt saus</li></ul> 2 dl kokt brun ris/naturris  Drikke: Vann
	<b>KVELDS</b> Et grovt knekkebrød med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Magerost</li><li>• Grønnsaker til pynt</li></ul> Drikke: Vann



## Dagsmeny 1700 kcal

### Dag 3

	<b>FROKOST</b> 2 skiver grovt brød med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tynt lag lettmargin</li><li>• 1 kokt egg i skiver</li></ul> Tomat Tran/trankapsler Drikke: 2 dl mager melk
	<b>LUNSJ</b> 1 stor grov tortillalefse fylt med: <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 skiver spekeskinke/skinke/roastbiff</li><li>• Lett Philadelphia (ca. 30 gram)</li><li>• Ruccola, agurk og tomat</li></ul> 1 middels eple  Drikke: Vann
	<b>MELLOMMÅLTID</b> Et grovt knekkebrød med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Magerost</li><li>• Paprika</li></ul> Drikke: Vann
	<b>MIDDAG</b> Pasta Bolognese: <ul style="list-style-type: none"><li>• 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje</li><li>• 2 dl hakkede tomater (1/2 boks)</li><li>• 1/2 raspet gulrot og 1/4 løk, finhakket</li><li>• 1 selleristang og 1 bit squash</li><li>• 2 dl kokt fullkornspasta</li></ul> Drikke: Vann
	<b>KVELDS</b> 1 dl havregryn 2 dl mager melk 1/2 banan Blåbær  Drikke: Vann