



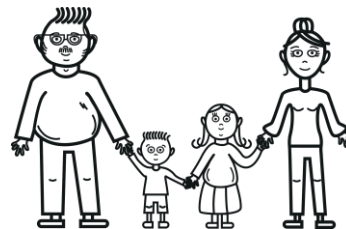


Dagsmeny 2000 kcal

Dag 1

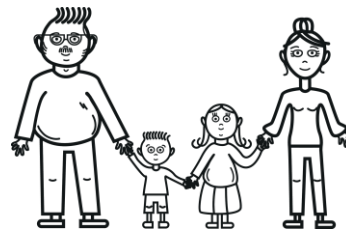
	FROKOST To grove brødskeer med: <ul style="list-style-type: none">• 1 ss lettsyltetøy• Tynt lag lettmargin og 2 skiver roastbiff• Agurk og tomater til pynt Tran/trankapsler Drikke: 2 dl mager melk
	LUNSJ 1 grov tortillalefse fylt med: <ul style="list-style-type: none">• ¼ mellomstor avocado, spinatblad/salat, tomat og litt rødløk• 3 skiver røkt laks Sukkererter Drikke: Vann
	MELLOMMÅLTID Fruktsalat: <ul style="list-style-type: none">• litt blåbær/jordbær• ½ pære, ½ eple og ½ banan 4 ss mager vaniljekesam Drikke: Vann
	MIDDAG Pasta bolognese laget av: <ul style="list-style-type: none">• 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje• ca. 200 g grønnsaker, kan raspes i kjøttdeigen (For eksempel: ¼ løk, 1 gulrot, 1 stangselleri, 1 bit squash)• 2 dl hakkede tomater (halv boks)• 2,5 dl kokt fullkornspasta Drikke: Vann
	KVELDS Milkshake: <ul style="list-style-type: none">• 2 dl mager melk• ½ dl blåbær• 1 dl jordbær• ½ banan• 3 spiseskjeer havregryn



Dagsmeny 2000 kcal






Dag 2

	<p>FROKOST</p> <p>Havregrøt laget av:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,5 dl havregryn• 2 dl mager melk• 2 dl vann <p>En halv banan som søtning (kan moses) 1 dl bær. Kanel om ønskelig Tran/trankapsler</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>LUNSJ</p> <p>To grove brødsiver med:</p> <ul style="list-style-type: none">• Makrell i tomat• Agurk til pynt <p>1 liten pære</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>MELLOMMÅLTID</p> <p>1 skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell 5 minigulrøtter</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>MIDDAG</p> <p>1 laksefilet (150 g) 2,5 middels store kokte poteter 100 g kokt brokkoli 2 spiseskjeer ekstra lettromme</p> <p>Drikke: Vann</p>
	<p>KVELDS</p> <p>Ostesmørbrød laget av:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 skiver grovt brød• 1 skive kalkunskinke• 2 skiver lettost (ferdigskåret)• 1 ss pesto <p>Tomat og salat</p> <p>Drikke: Vann</p>



Dagsmeny 2000 kcal

Dag 3

	FROKOST Ostemørbrød laget av: <ul style="list-style-type: none">• 2 grove brødsiver• 2 skiver lettost og 2 skiver skinke• ½ ss sennep, 4 små tomater Tran/trankapsler Drikke: 2 dl mager melk
	LUNSJ 1 grovt pitabrød: <ul style="list-style-type: none">• 1 fiskekake (100 gram) med > 60 % fisk• 1 spiseskje pesto• Spinatblad• 4 skiver tomat Drikke: Vann
	MELLOMMÅLTID Smoothie: <ul style="list-style-type: none">• 2 dl mager melk eller biola• ½ dl frosne blåbær• 1 dl frosne jordbær• ½ banan
	MIDDAG Kyllingwok: <ul style="list-style-type: none">• 150 g kyllingbryst, stekt i 1 ss rapsolje• ½ paprika, ½ løk, 100 g blomkål, ½ gulrot, 50 g sukkererter• 3 ss sursøt saus 2 dl kokt fullkornsrís/byggris Drikke: Vann
	KVELDS Fruktsalat: <ul style="list-style-type: none">• ½ banan• 6 druer• ½ appelsin• ½ epler• 1 lite beger lettyoghurt 20 mandler Drikke: Vann