

Dag 1

**FROKOST**

Havregrøt laget av:

- ✓ 1,5 dl havregryn
- ✓ 2 dl lettmelk 0,7 % fett
- ✓ 2 dl vann

 $\frac{1}{2}$ banan som søtning (kan moses inn), 1 dl bær. Kanel etter smak

2 trankapsler

Drikke: Vann

**LUNSJ**

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødsiver
- ✓ $\frac{1}{2}$ ss sennep eller ketchup
- ✓ 2 skiver lettost (ferdig skåret)
- ✓ 1 skive kokt skinke

Pynt med tomater og agurk

Drikke: Vann

**MELLOMMÅLTID**En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell
Kålrot

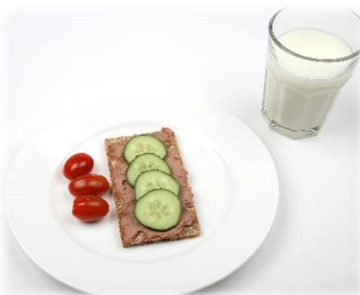
Drikke: Vann

**MIDDAG**

Ovnsbakt laks:

- ✓ 1 laksefilet (125 g)
- ✓ 4 små kokte poteter
- ✓ 100 g kokt brokkoli
- ✓ 2 spiseskjeer ekstra lettrømme blandet med 1 spiseskje pesto

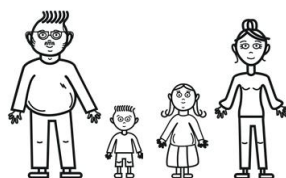
Drikke: Vann

**KVELDS**

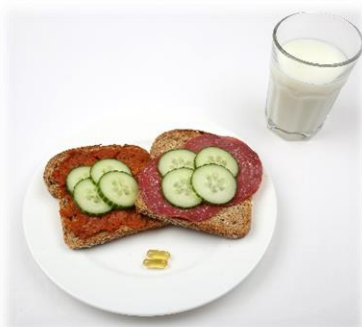
Ett grovt knekkebrød med:

- Go' og mager leverpostei
- Tomater og agurk til pynt

Drikke: Et glass (2 dl) lettmelk 0,7 % fett



Dag 2

**FROKOST**

To skiver grovt brød med:

- ✓ 2 skiver Go` og mager salami med tynt lag lettmargin under
- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk

2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett

**LUNSJ**

Ett grovt pitabrød fylt med:

- ✓ 2 egg, stekt i ½ spiseskje flytende margarin
- ✓ tomat og agurk, spinatblad

1 Kiwi

Drikke: Vann

**MELLOMMÅLTID**

1 banan

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett

**MIDDAG**

Kyllingwok:

- ✓ 1 kyllingbryst (125 g) i strimler, stekt i 1 spiseskje olje
- ✓ 250 gram grønnsaker kuttet i strimler eller terninger
- ✓ (for eksempel blomkål, sukkererter, løk, gulrot, paprika)
- ✓ 3 spiseskjeer sursøt saus
- ✓ 2 dl kokt brun ris/naturris

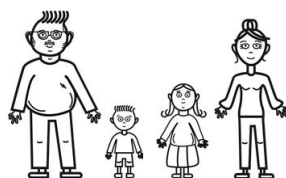
Drikke: Vann

**KVELDS**

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ Grønnsaker til pynt

Drikke: Vann



Dag 3**FROKOST**

To skiver grovt brød med:

- ✓ Tynt lag lettmargin
- ✓ 1 kokt egg i skiver

Tomat

2 stk trankapsler

Drikke: 2 dl mager melk

**LUNSJ**

En stor grov tortillalefse fylt med:

- ✓ 3 skiver spekeskinke/skinke/roastbiff
- ✓ Lett Philadelphia (ca. 30 gram)
- ✓ Ruccola, agurk og tomat

1 middels eple

Drikke: Vann

**MELLOMMÅLTID**

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ magerost
- ✓ paprika

Drikke: Vann

**MIDDAG**

Pasta Bolognese:

- ✓ 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje
- ✓ 2 dl hakkede tomater (1/2 boks)
- ✓ ½ raspet gulrot og ¼ løk, finhakket
- ✓ 1 selleristang og 1 bit squash
- ✓ 2 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann

**KVELDS**

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 2 dl lettmelk 0,7 % fett
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbær

Drikke: Vann

