

1200 kcal

Dag 1

**FROKOST**

Havregrøt laget av:

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

Kan søtes med ½ lite eple (revet)

Pynt med friske bær. Kanel om ønskelig

1 barneskje tran

Drikke: Vann

**LUNSJ**

1 grov brødskeiv med:

- ✓ Tynt lag lettmargin
- ✓ 1 skive skinke
- ✓ Grønnsaker til pynt

½ pære og gulrot

Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) lettmeik 0,7 % fett

**MELLOMMÅLTID**

Ett lite beger yoghurt med mindre sukker/lettyoghurt/yoghurt naturell.
Friske bær.

Drikke: Vann

**MIDDAG**

Pasta Bolognese:

- ✓ 1 dl kokt fullkornspasta
- ✓ 50 g karbonadedeig (kyllingkjøttdeig)
- ✓ Stekt i 1 ss rapsolje
- ✓ 100 g hermetiske tomater
- ✓ 100 g grønnsaker, kan blandes i sausen (for eksempel ½ gulrot, ¼ liten løk, 1 selleristang, 3 skiver squash)

Drikke: Vann

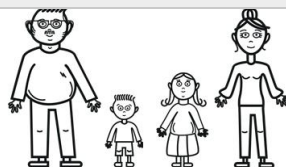
**KVELDS**

1 grov brødskeiv med:

- Tynt lag lettmargin
- ¼ banan

Grønnsaker til pynt

Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) lettmeik 0,7 % fett



1200 kcal

Dag 2

**FROKOST**

En grov brødskeive med:

- ✓ Tynt lag lettmargin
- ✓ To skiver Go´ og mager salami
- ✓ Agurk til pynt

1 barneskje tran

Drikke: 1,5 dl lettmeik 0,7 % fett

**LUNSJ**

Havregrøt laget av:

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

Kan søtes med ½ lite eple (revet) og ½ dl bær.

Kanel om ønskelig

Drikke: Vann

**MELLOMMÅLTID**

Fruktsalat laget av:

- ✓ ½ eple
- ✓ ½ pære
- ✓ ½ banan

2 spiseskjeer mager vaniljekesam

Drikke: Vann

**MIDDAG**

To grove pannekaker:

- ✓ 1 egg
- ✓ 2 ss cottage cheese + 2 ss mager kesam
- ✓ 1/2 teskje sukker
- ✓ 1 ss havregryn og 2 ss havremel
- ✓ Stekt i 1 spiseskje flytende margarin

2 spiseskjeer syltetøy med lite tilsatt sukker, bær som pynt

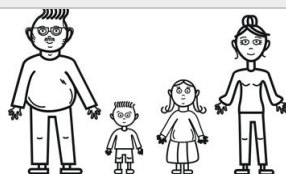
Drikke: Vann

**KVELDS**

En grov brødskeive med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 skiver paprika

Drikke: 1,5 dl lettmeik 0,7 % fett



1200 kcal

Dag 3

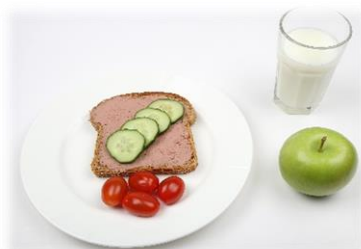
**FROKOST**

En porsjon Havrefras (30 gram)

- ✓ 1 dl bær
- ✓ 1,5 dl lettmeik 0,7 % fett

1 barneskje tran

Drikke: Vann

**LUNSJ**

En grov brødskeive med:

- ✓ Go´ og mager leverpostei
- ✓ Grønnsaker til pynt
- ✓ 1 lite eple

Drikke: 1,5 dl lettmeik 0,7 % fett

**MELLOMMÅLTID**

Ett grovt knekkebrød med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt

1 beger yoghurt med mindre sukker eller naturell

Drikke: Vann

**MIDDAG**

Ovnstekt laks:

- ✓ 75 gram laks
- ✓ 2 små kokte poteter
- ✓ 4 buketter brokkoli

1 spiseskje ekstra lettrømme (kan smakes til med friske urter)

Drikke: Vann

**KVELDS**

En grov brødskeive med:

- ✓ Tynt lag lettmargin
- ✓ Go´ og mager salami
- ✓ 4 skiver agurk

1 liten pære

Drikke: Vann

