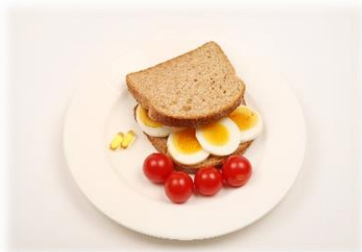




## Ungdom 13-15 år

### Dag 1



#### FROKOST

To skiver grovt brød med:

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

Tomat

2 stk trankapsler

- ✓ Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



#### LUNSJ

En stor grov tortillalefse fylt med:

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

1 middels eple

Drikke: Vann



#### ETTER SKOLEN

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ magerost
- ✓ paprika

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Sabzi salan:

- ✓ 6 ss salan (250 gram)
- ✓ 1 grov nan (70 gram)
- ✓ 3 ss raita

Server gjerne med 1 kokt egg – det metter lengre!

Drikke: Vann



#### KVELDS

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 2 dl mager melk
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbær

Drikke: Vann



- Protein metter mye og er viktig når man skal spise mindre porsjoner.
- Egg er en bra proteinkilde sammen linsler/bønner, ren fisk og magert kjøtt som kylling og kalkun.



## Sabzi salan

**Porsjoner:** 3-4 personer

**Estimert tid:** 45-60 min

### Ingredienser:

- 2 medium poteter
- 2-3 gulrøtter
- 1 dl erter
- Halv blomkål
- 1 dl vann
- 2-3 medium løk
- Halv hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chili
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts Pepper
- 1 -2 ts Rød chilipulver
- 1 -2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 ts malt spisskummen
- 1 ss shan sabzi baji
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

### Fremgangsmåte:

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge. Tilsett hvitløk, ingefær og chili. La dette steke litt før krydrene tilsettes. Gi krydrene et par minutter for deretter å tilsette tomatene.

Når oljen begynner å skille seg ut fra blandingen kan gulrøttene tilsettes. La disse koke en stund før blomkål tilsettes. Resten av grønnsakene tilsettes når blomkålen er halvkokt. Når alle grønnsakene er møre er det klart til servering. Spises gjerne med chapatti.



- Beregn 1 ss olje per person.



## Ungdom 13-15 år

### Dag 2



#### FROKOST

To skiver grovt brød med:

- ✓ 2 skiver roastbiff med tynt lag lettmeik under
- ✓ Syltetøy uten sukker
- ✓ Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk

2 trankapsler eller D-vitamin tilskudd.

- ✓ Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



#### LUNSJ

Ett grovt pitabrød fylt med:

- ✓ 2 egg, stekt i ½ spiseskje flytende meik
- ✓ tomat og agurk, spinatblad
- 1 Kiwi

Drikke: Vann



#### ETTER SKOLEN

1 banan

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



#### MIDDAG

Torskegryte:

- ✓ 2 mindre biter torsk (150 gram fisk)
- ✓ 5 ss tomatsaus (200 gram)
- ✓ 6 ss kokt fullkornsrís (120 gram)

Drikke: Vann



#### KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ Grønnsaker til pynt

Drikke: Vann



- Fullkornsrís (naturrís, villrís) inneholder flere næringsstoffer og mer fiber enn hvit rís og det metter mer og er bedre for blodsukkeret.
- Når man bytter fra hvit rís til brun rís så kan man lage en fried-rice rett for å kamuflere smaken.



## Pakistansk torskegryte

### Ingredienser

- 4 torskefileter
- 1 paprika i strimler
- 3 hakkede løk
- 4-5 hakkede tomater eller én boks med tomater
- 1 hakket hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chili
- 1-2 ss naturell yoghurt
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts pepper
- 1-2 ts rød chilipulver
- 1-2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 SS Fish masala (kan kjøpes i innvandrerbutikker av merket Laziza)
- 1 sitron
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

**Porsjoner:** 3-4 personer  
**Estimert tid:** 40-60 min

### Fremgangsmåte

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge, tilsett deretter hvitløk, ingefær, grønn chilli. La dette steke litt før krydderne tilsettes.

Tomater tilsettes og stekes til oljen skiller seg ut av blandingen. Nå kan yoghurt tilsettes, rør godt og legg til paprika. Dekk til med lokk og skru ned til lav varme.

Skyll fisken og «mariner med pepper og sitron» i 15-20 min. Fisken stekes i egen panne, ca. 2-3 min på hver side. Nå kan den legges i gryten med masalaen og paprikaen. Retten er klar og serveres med ris. Pynt gjerne med koriander.



- Beregn 1 ss olje per person.



## Ungdom 13-15 år

### Dag 3



#### FROKOST

Havregrøt laget av:

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

½ banan som søtning (kan moses inn), 1 dl bær. Kanel etter smak

2 trankapsler eller annet D-vitamin tilskudd

Drikke: Vann



#### LUNSJ

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødsiver
- ✓ ½ ss sennep eller ketchup
- ✓ 2 skiver lettost (ferdig skåret)
- ✓ 1 skive kokt kalkun/kyllingpålegg

Pynt med tomater og agurk

Drikke: Vann



#### ETTER SKOLEN

En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell  
Kålrot

Drikke: Vann

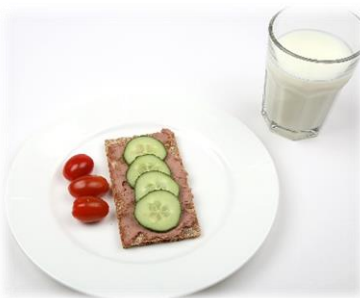


#### MIDDAG

Dahl med salat og roti

- ✓ 5 ss dahl (225 gram)
- ✓ 1 roti (50 gram)
- ✓ Salat (175 gram)

Drikke: Vann



#### KVELDS

Ett grovt knekkebrød med:

- ✓ Kyllingpostei
- ✓ Tomater og agurk til pynt

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



- Olje (f.eks. rapsolje) er bedre enn smør/ghee. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. Totalt 1 ss per person per middag er passelig
- Fett (både olje, smør og ghee) inneholder mye kalorier/energi, så det er viktig å redusere på mengden. F.eks. så gir 4-5 spiseskjeer olje like mye energi som 1 hel middagsporsjon!
- Fres løken i mindre olje, bruk mindre olje underveis i matlagingen.
- Mer krydder kan kompensere for mindre olje, og bruk koriander som topping i stedet for olje.



## Gul linsegryte / Dahl

### Ingredienser:

- 2 dl røde linser
- 2-3 ss olje
- 1 ts spisskummenfrø
- 1 medium finhakket løk
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ss revet ingefær
- ¼ hakket grønn chili
- 1 ts Rød chilipulver
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- Koriander til pynt

**Porsjoner:** 2-3 personer  
**Estimert tid:** 45-60 min

### Fremgangsmåte

Linsene kokes i 3-4 dl vann med alle krydderne til linsene er møre, dette kan ta 20-30 min på høy varme. Vann kan spes på underveis om gryten tykner for mye.

Varm opp oljen i en separat panne og stek spisskummenfrø på middels høy varme. Fres deretter løk og hvitløk til den blir gyllen, tilsett ingefæren og chili når løken nærmer seg ønsket gyllen farge. Hell den varme «oljeblandingen» i de kokte linsene og rør. Pynt gjerne med hakket koriander og strø garam masala over. Serveres med ris, chapatti eller brød.

**Tips:** Du kan også bruke allerede kokte linser, da vil tilberedningstid reduseres betydelig. Samme oppskrift kan også brukes til f.eks. brune linser



- Beregn 1 ss olje per person.