



## Ungdom 16-18 år

### Dag 1



#### FROKOST

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødsiver
- ✓ 2 skiver lettost og 2 skiver kyllingpållegg
- ✓ ½ ss sennep, 4 små tomater

2 trankapsler eller annet D-vitamin tilskudd

Drikke: 2 dl lettmelk 0,7 % fett



#### LUNSI

Ett grovt pitabrød:

- ✓ 1 fiskekake (100 gram) med > 60 % fisk
- ✓ 1 spiseskje pesto
- ✓ Spinatblad
- ✓ 4 skiver tomat

Drikke: Vann



#### MELLOMMÅLTID

Smoothie:

- ✓ 2 dl lettmelk 0,7 % fett eller biola
- ✓ ½ dl blåbær
- ✓ 1 dl jordbær
- ✓ ½ banan



#### MIDDAG

Sabzi salan:

- ✓ 7,5 ss salan (300 gram)
- ✓ 1 grov nan (70 gram)
- ✓ 3 ss raita

Server gjerne med 1 kokt egg – det metter lengre!

Drikke: Vann



#### KVELDS

Fruktsalat:

- ✓ ½ banan
- ✓ 6 druer
- ✓ ½ appelsin
- ✓ ½ eple
- ✓ 1 lite beger lettyoghurt

20 mandler

Drikke: Vann



- Protein metter mye og er viktig når man skal spise mindre porsjoner.
- Egg er en bra proteinkilde sammen linser/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 krydderne tilsettes. Gi krydderne 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 16-18 år

### Dag 2



#### FROKOST

Havregrøt laget av:

- ✓ 1,5 dl havregryn
  - ✓ 2 dl lettmelk 0,7 % fett
  - ✓ 2 dl vann
  - ✓ En halv banan som søtning (kan moses)
  - ✓ 1 dl bær. Kanel om ønskelig
- 2 trankapsler eller annet D-vitamin tilskudd

Drikke: Vann



#### LUNSJ

To grove brødskeer med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ 1 liten pære

Drikke: Vann



#### MELLOMMÅLTID

En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell  
5 minigulrøtter

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Torskegryte:

- ✓ 2 biter torsk (175 gram fisk)
- ✓ 5 ss tomatsaus (200 gram)
- ✓ 7-8 ss kokt fullkornsrís (160 gram)

Drikke: Vann



#### KVELDS

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 skiver grovt brød
- ✓ 1 skive kalkunskinke
- ✓ 2 skiver lettost (ferdigskåret)
- ✓ 1 ss pesto
- ✓ Tomat og salat

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 chili. 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.



## Dag 3



### FROKOST

To grove brødskiver med:

- ✓ 1 ss lettsyltetøy
  - ✓ Tynt lag lett margarin og 2 skiver roastbiff
  - ✓ Agurk og tomat til pynt
- 2 trankapsler eller annet D-vitamintilskudd

Drikke: 2 dl lettmelk 0,7 % fett



### LUNSJ

En grov tortillalefse fylt med:

- ✓ ¼ mellomstor avocado, spinatblad/salat, tomat og litt rød løk
- ✓ 3 skiver røkt laks
- ✓ Sukkererter

Drikke: Vann



### MELLOMMÅLTID

Fruktsalat:

- ✓ litt blåbær/jordbær
- ✓ ½ pære, ½ eple og ½ banan
- ✓ 4 ss mager vaniljekesam

Drikke: Vann



### MIDDAG

Dahl med salat og roti

- ✓ 6 ss dahl (250 gram)
- ✓ 1 roti (50 gram)
- ✓ Salat (200 gram)

Drikke: Vann

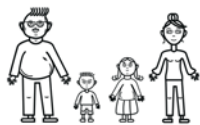


### KVELDS

- ✓ Milkshake:
- ✓ 2 dl lettmelk 0,7 % fett
- ✓ ½ dl blåbær
- ✓ 1 dl jordbær
- ✓ ½ banan
- ✓ 3 spiseskjeer havregryn



- 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.