

Kvinne – vektreduksjon 1500 kcal

Dag 1



FROKOST

- ✓ 1 porsjon Havrefras (35g)
- ✓ 2 dl lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1 dl bær

1 skje tran
Drikke: Vann



LUNSJ

Grov tortillalefse fylt med:

- ✓ 2 dl mager melk
- ✓ 3 skraver skinke/roastbiff
- ✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker

Drikke: 1 glass mager melk



MELLOMMÅLTID

- ✓ 1 eple
- ✓ 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell

Drikke: Vann



MIDDAG

Pasta Bolognese:

- ✓ 75 g karbonadedeig/kyllingkjøttdeig
- ✓ 150 g hermetiske tomater
- ✓ ca. 100 g grønnsaker, kan rives og blandes i sausen
- ✓ (For eksempel: ½ gulrot, ¼ løk, 1 selleristang, litt squash)
- ✓ 1,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann

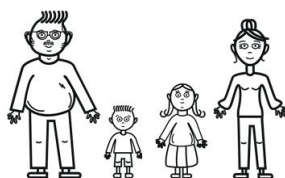


KVELDS

En grov brødskive med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ En halv appelsin
- ✓

Drikke: Vann



Kvinne – Vektreduksjon 1500 kcal

Dag 2



FROKOST

En grov brødskeive med:
✓ Tynt lag lettmargin
✓ Et kokt egg
Tomater til pynt

1 skje tran

Drikke: 1 glass (2 dl) lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

To grove brødskeiver med:
✓ Go' og mager leverpostei
✓ En skive skinke med tynt lag lettmargin
✓ Grønnsaker til pynt
1 gulrot

Drikke: 1 glass lettmeik 0,7 % fett



MELLOMMÅLTID

En halv pære
1 Skyr uten sukker (eller lettyoghurt/yoghurt naturell)

Drikke: vann



MIDDAG

Kylling med ris:
✓ 125 gram kyllingbryst (uten skinn)
✓ Stekt i 1 ss olje
✓ 1,5 dl kokt middagsbygg/byggris
✓ 200 gram grønnsaker

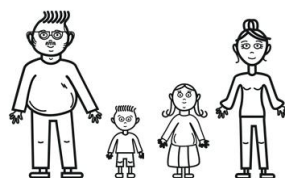
Drikke: Vann



KVELDS

Et grovt knekkebrød med:
✓ Magerost
✓ 2 ringer paprika
1 kiwi

Drikke: Vann



Kvinne – vektreduksjon 1500 kcal

Dag 3



FROKOST

Havregrøt laget av:

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

Søt grøten med ½ revet eple. Pynt med bær. Kanel om ønskelig.

1 skje tran

Drikke: Vann



LUNSJ

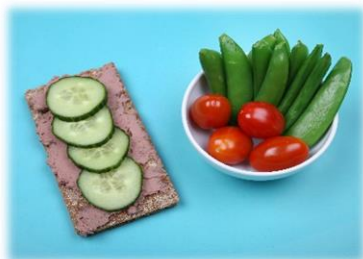
Grovt pitabrød:

- ✓ 2 stekte egg
- ✓ Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad)

1 gulrot

1 kiwi

Drikke: 1 glass mager melk



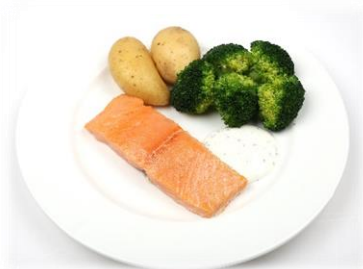
MELLOMMÅLTID

1 grovt knekkebrød med:

- ✓ Go og mager leverpostei

1 skål med grønnsaker (for eksempel sukkererter og småtomater)

Drikke: Vann



MIDDAG

Ovnsbakt laks

- ✓ 100 gram laks
- ✓ 2 stk middels poteter
- ✓ 100 gram grønnsaker
- ✓ 1 ss ekstra lettrømme

Drikke: Vann



KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 ringer paprika

En halv appelsin

1 gulrot

Drikke: Vann

