

Vegetarisk dagsmeny - 1500 kcal

Dag 1



FROKOST

- ✓ 1 porsjon Havrefras (35 g)
- ✓ 2 dl mager melk (0,7 %)
- ✓ 1 dl bær
- ✓ 1 neve valnøtter (10 halve)

Drikke: vann

Multivitaminmineral med minst vitamin D, B12 og jod



LUNSI

Grov tortillalefse fylt med:

- ✓ Lettere smøreost (30 g)
- ✓ 1 teskje pesto (rød/grønn)
- ✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsker

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



MELLOMMÅLTID

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

Drikke: vann



MIDDAG

Pasta Bolognese:

- ✓ 75 g vegetarisk soyafarse *eller* 120 g røde, hermetiske linser, stekt i 1 spiseskje rapsolje
- ✓ 150 g hermetiske tomater
- ✓ ca. 100 g grønnsaker, kan rives og blandes i sausen (f. eks: ½ gulrot, ¼ løk, 1 selleristang, litt squash)
- ✓ Smaksett gjerne med litt pizzakrydder eller tilsvarende)
- ✓ 1,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: vann

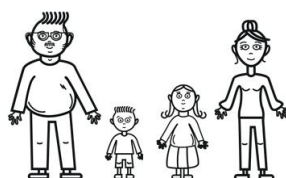


KVELDS

En grov brødskive med:

- ✓ Hummus (40 gram)
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ En halv appelsin

Drikke: vann



Vegetarisk dagsmeny - 1500 kcal

Dag 2



FROKOST

En grov brødskeive med:

- ✓ Tynt lag lett margarin
- ✓ Et kokt egg *eller* cottage cheese (2 spiseskjeer)
- ✓ 1 teskje pesto (rød eller grønn)
- ✓ Tomater til pynt
- ✓ 1 neve mandler (20 stykker)

Drikke: 1 glass (2 dl) mager melk

Multivitaminmineral med minst vitamin D, B12 og jod



LUNSJ

To grove brødskeiver med:

- ✓ Linse-/bønnepastei (kjøpt eller hjemmelaget, se oppskrift)
- ✓ Hummus
- ✓ Grønnsaker til pynt

1 gulrot

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



MELLOMMÅLTID

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

Drikke: vann



MIDDAG

Byggrynsgryte:

- ✓ 2 dl hermetiske bønner, avrent og skylt
- ✓ 150 g hermetiske tomater
- ✓ ca. 200 g grønnsaker
- ✓ 1 ts currypaste med smak etter eget ønske
- ✓ 1,5 dl kokt middagsbygg/byggris

Drikke: vann



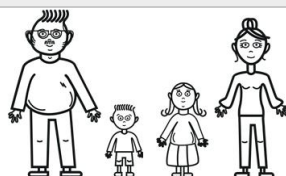
KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 ringer paprika

1 kiwi

Drikke: vann



Vegetarisk dagsmeny - 1500 kcal

Dag 3



FROKOST

Havregrøt laget av:

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1,5 dl mager melk
- ✓ 1,5 dl vann
- ✓ Søt grøten med ½ revet eple. Pynt med bær. Kanel om ønskelig.

1 neve usaltede nøtter (for eksempel 7 paranøtter)

Drikke: vann

Multivitaminmineral med minst vitamin D, B12 og jod



LUNSJ

Grovt pitabrød:

- ✓ 2 stekte egg eller stekt tofu (110 g)
- ✓ Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad)

1 gulrot

1 kiwi

Drikke: 1 kartong mager skolemilk



MELLOMMÅLTID

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Linse-/bønnepastei (kjøpt eller hjemmelaget, se oppskrift)

1 skål med grønnsaker (for eksempel sukkererter og småtomater)

Drikke: vann



MIDDAG

- ✓ 1 bønneburger, stekt med 1 teskje rapsolje
- ✓ 2 middels store poteter (kokt eller ovnsbakt)
- ✓ 100 g grønnsaker
- ✓ 1 ss ekstra lett rømme

Drikke: vann



KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 ringer paprika

En halv appelsin

1 gulrot

Drikke: vann

