

Ungdom 13-15 år

Dag 1



FROKOST

Havregrøt laget av:

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

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

2 trankapsler

Drikke: Vann



LUNSJ

Ostesmørbrød laget av:

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

Pynt med tomater og agurk

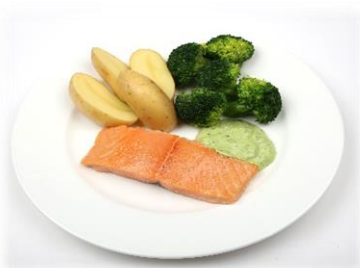
Drikke: Vann



ETTER SKOLEN

En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell
Kålrot

Drikke: Vann

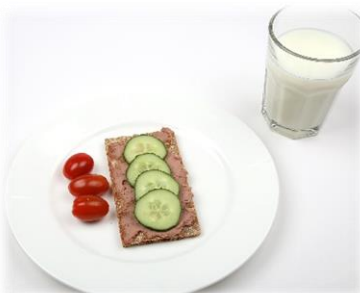


MIDDAG

Ovnsbakt laks:

- ✓ 1 laksefilet (125 g)
- ✓ 4 små kokte poteter
- ✓ 100 g kokt brokkoli
- ✓ 2 spiseskjeer ekstra lettromme blandet med 1 spiseskje pesto

Drikke: Vann

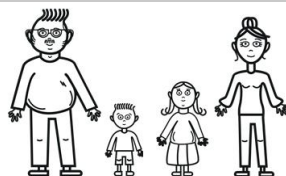


KVELDS

Ett grovt knekkebrød med:

- ✓ Go' og mager leverpostei
- ✓ Tomater og agurk til pynt

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



Ungdom 13-15 år

Dag 2



FROKOST

To skiver grovt brød med:

- ✓ 2 skiver Go` og mager salami med tynt lag lettmargin under
- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk

2 trankapsler

- ✓ Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

Ett grovt pitabrød fylt med:

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

Drikke: Vann



ETTER SKOLEN

1 banan

- ✓ Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



MIDDAG

Kyllingwok:

- ✓ 1 kyllingbryst (125 g) i strimler, stekt i 1 spiseskje olje
- ✓ 250 gram grønnsaker kuttet i strimler eller terninger (for eksempel blomkål, sukkererter, løk, gulrot, paprika)
- ✓ 3 spiseskjeer sursøt saus
- ✓ 2 dl kokt brun ris/naturris

Drikke: Vann

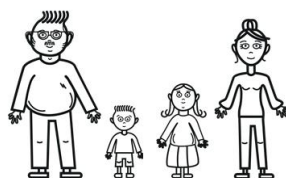


KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ Grønnsaker til pynt

Drikke: Vann



Ungdom 13-15 år

Dag 3



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 spekeskinke/skinke/roastbiff
- ✓ Lett Philadelphia (ca. 30 gram)
- ✓ Rucola, agurk og tomat

1 middels eple

Drikke: Vann



ETTER SKOLEN

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ magerost
- ✓ paprika

Drikke: Vann



MIDDAG

Pasta Bolognese:

- ✓ 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje
- ✓ 2 dl hakkede tomater (1/2 boks)
- ✓ 1/2 raspet gulrot og 1/4 løk, finhakket
- ✓ 1 selleristang og 1 bit squash
- ✓ 2 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann



KVELDS

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

Drikke: Vann

