

Kvinne – vektstabil 2000 kcal

Dag 1



FROKOST

To grove brødskeer med:

- ✓ 1 ss lettsyltetøy
- ✓ Tynt lag lettmargin og 2 skiver roastbiff
- ✓ Agurk og tomater til pynt
- 2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

En grov tortillalefse fylt med:

- ✓ ¼ mellomstor avocado, spinatblad/salat, tomat og litt rødløk
- ✓ 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

Pasta bolognese laget av:

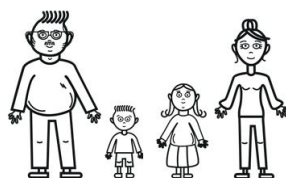
- ✓ 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje
- ✓ ca. 200 g grønnsaker, kan raspes i kjøttdeigen
- ✓ (For eksempel: ¼ løk, 1 gulrot, 1 stangselleri, 1 bit squash)
- ✓ 2 dl hakkede tomater (halv boks)
- ✓ 2,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann



KVELDS

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



Kvinne – vektstabil 2000 kcal

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

Drikke: Vann



LUNSJ

To grove brødsiver 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

Ovnsbakt laks:

- ✓ 1 laksefilet (150 g)
- ✓ 2,5 middels store kokte poteter
- ✓ 100 g kokt brokkoli
- ✓ 2 spiseskjeer ekstra lettromme

Drikke: Vann

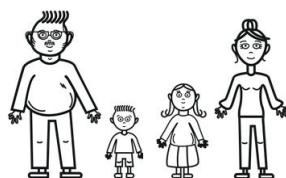


KVELDS

Ostesmørbrød laget av:

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

Drikke: Vann



Kvinne – vektstabil 2000 kcal

Dag 3



FROKOST

Ostemørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødskiver
 - ✓ 2 skiver lettost og 2 skiver skinke
 - ✓ ½ ss sennep, 4 små tomater
- 2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

Ett grovt pitabrød:

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

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

Smoothie:

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



MIDDAG

Kyllingwok:

- ✓ 150 g kyllingbryst, stekt i 1 ss rapsolje
- ✓ ½ paprika, ½ løk, 100 g blomkål, ½ gulrot, 50 g sukkererter
- ✓ 3 ss sursøt saus
- ✓ 2 dl kokt fullkornsris/byggris

Drikke: Vann



KVELDS

Fruktsalat:

- ✓ ½ banan
 - ✓ 6 druer
 - ✓ ½ appelsin
 - ✓ ½ epler
 - ✓ 1 lite beger letttyoghurt
- 20 mandler

Drikke: Vann

