

Ungdom 13-15 år

Dag 1



FROKOST

To skiver grovt brød med:

- ✓ Tynt lag lettmargin
- ✓ 1 kokt egg i skiver

Tomat

2 stk trankapsler, eller annet vitamin-D tilskudd

- ✓ Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

1 libabrød, velg brød med nøkkelhull, med

- ✓ 80 g hummus
- ✓ Cherrytomater
- 1 middels eple



Drikke: Vann



ETTER SKOLEN

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ magerost
- ✓ paprika

Drikke: Vann



MIDDAG

Ris med grønnsaker og kyllinglår

- ✓ 1 medium kyllingfilet (150 gram) eller 1,5 lårklubbe
- ✓ 200 gram (10 ss) grønnsaksblanding inkl. ris
- ✓ 3 ss yoghurt naturell
- ✓ 2 gulrøtter

Drikke: Vann



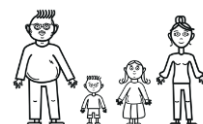
KVELDS

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 2 dl mager melk
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbær

Drikke: Vann



- Protein metter mye og er viktig når man skal spise mindre porsjoner.
- Egg er en bra proteinkilde sammen med linser/bønner, ren fisk og magert kjøtt som kylling og kalkun.



Ris med grønnsaker og kyllinglår

Porsjoner: 4 personer (2 voksne og 2 barn)

Estimert tid: 40-50 min

Ingredienser:

- 3-4 kyllingfileter
 - Beregn 1 kyllingfilet per voksen/ungdom og ½ kyllingfilet eller 1 lårklubbe til barn
- 200 gram (2,5 dl) tørr ris (basmati)
 - Beregn ca. 0,75 dl ris (tørrvekt) per voksen/ungdom og ca. ½ dl ris per barn
- 800 gram valgfrie grønnsaker eller wokblanding, for eksempel:
 - 1 aubergine
 - 1-2 gulrøtter
 - 1 liten squash
 - 1 dl mais
 - 1 dl erter
 - 1/2 løk (evt. vårløk)
- 2 ss olivenolje
- Oregano, pepper, en klype salt, 1/8 ts gurkemeie

Marinade til kyllinglår:

- 2 ss sammalt mel
- 2 ss olivenolje
- ½ ts paprikapulver
- Salt og pepper
- ½ ts gurkemeie
- ½ ts malt ingefær



Valgfritt tilbehør: 4-8 ss yoghurt naturell, en klype tørket mynte

Fremgangsmåte:

Sett ovnen på 180 °C. Ha alle ingrediensene til marinaden i en plastpose sammen med kyllingen. Når den er ferdig marinert, stek kyllingen til den er gyllen og gjennomstekt i ca. 20-25 minutter.

Skyll risen, og la den ligge i vann 15-20 minutter. Stek løk i olje på middels varme, og tilsett grønnsakene. Tilsett deretter krydder, ris og vann (se hva som står på ris-pakken i forhold til mengde vann). Ha på lokk og la koke på middels varme. Sjekk om risen er ferdig, hvis ikke, tilsett litt kokende vann og la småkoke på lav varme til risen er ferdig kokt.



- Bruk maks 1 ss olje per person.



Ungdom 13-15 år

Dag 2

**FROKOST**

To skiver grovt brød med:

- ✓ 2 skiver roastbiff med tynt lag lettmarginer under
- ✓ Syltetøy uten sukker
- ✓ Grønnsaker til pynt: for eksempel agurk

2 trankapsler, eller annet D-vitamin tilskudd.

- ✓ 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**

Fiskegryte (Marrokansk tagine)

- ✓ 1 medium fiskefilet (125 gram rå fisk)
- ✓ 250 g grønnsaksblanding (10 ss)
- ✓ 125 g kokt bulgur (6-7 ss)
- ✓ Agurk til pynt

Drikke: Vann

**KVELDS**

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ Grønnsaker til pynt

Drikke: Vann

- Istedenfor hvit ris kan du bruke brun ris eller bulgur for å øke fiberinnholdet. Det inneholder også flere næringsstoffer, metter mer og er bedre for blodsukkeret.



Marrokansk tagine (fiskegryte)

Ingredienser:

- 500-600 g valgfri fiskefilet (f.eks torsk eller laks)
- 4 poteter
- 2 gulrot
- 1 grønn paprika
- 1 gul paprika
- 1 rød paprika
- 1 stor løk eller 2 små
- 1 2 tomater
- 1 sitron
- 400 g hakkede tomater
- 2 ss olivenolje
- Vann ved behov

Porsjoner: 4 personer (2 voksne og 2 barn)

Estimert tid: 40-50 min



Marinade til fisken:

- 1 fedd hvitløk
- ¼ ts pepper
- ¼ ts gurkemeie
- ¼ ts paprikapulver
- ¼ ts spisskummen
- ½ ts salt
- Finhakket persille og koriander
- ½ glass vann

Tilbehør:

- 200 gram (2,5 dl) bulgur
- Agurk til pynt

Fremgangsmåte:

Bland ingrediensene til fiskemarinaden i et stort og dypt fat. Legg deretter fiskefileten i marinaden og dekk godt med marinaden på begge sider. Kutt opp løk, poteter, gulrot, paprika, sitron og tomat i runde skiver. Potetene og gulrøttene kokes til de er myke.

Legg først et lag med løk, deretter fiskefiletene, potetene, gulrøtter og sitron i en stor gryte. Tilsett hakkede tomater til resten av marinaden, og hell litt av tomatblandingen over gryten. Legg deretter paprika og tomatskivene over og tilsett resten av tomatblandingen. Tilsett et lite glass kokt vann, og sett på lokket. La gryteretten koke på middels varme i 45-50 minutter til grønnsakene og fisken er møre.

Server med bulgur!



- Bruk maks 1 ss olje per person.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.



Ungdom 13-15 år

Dag 3



FROKOST

Havregrøt laget av:

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

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

2 trankapsler eller annet D-vitamin tilskudd

Drikke: Vann



LUNSI

Ostesmørbrød laget av:

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

Pynt med tomater og agurk

Drikke: Vann



ETTER SKOLEN

En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell
Kålrot

Drikke: Vann

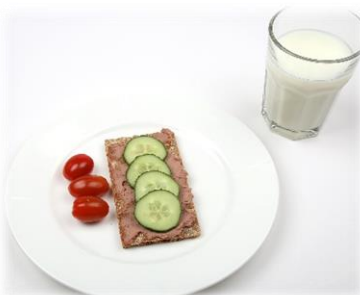


MIDDAG

Mujadara (linsegryte)

- ✓ 250 gram linsegryte (17-18 ss)
- ✓ 150 g kålsalat eller andre valgfrie grønnsaker
- ✓ 3 ss yoghurt naturell/tzatziki

Drikke: Vann



KVELDS

Ett grovt knekkebrød med:

- ✓ Kyllingpostei
- ✓ Tomater og agurk til pynt

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



- Olje (f.eks. rapsolje) er bedre enn smør. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. 1 ss per person.
- Fett (både olje og smør) inneholder mye kalorier/energi, begrenns derfor mengden.
- Fres løken i mindre olje, bruk mindre olje underveis i matlagingen.
- Mer krydder kan kompensere for mindre olje, og bruk krydder som topping i stedet for olje.



Mujadara (Linsegryte)

Ingredienser:

- 2 ss olje
- 2 store løk
- 2,5 dl linser (brune eller grønne)
- 2,5 dl basmatiris
- Vann til å koke ris og linser
- 0,5 ts salt
- 1 ts spisskummin og evt. annet krydder etter smak

Porsjoner: 4 personer
Estimert tid: 45 min

Fremgangsmåte

Legg risen i en stor bolle med kaldt vann. Sett til side.

Løkblanding: Varm opp olivenolje i en stekepanne på høy varme. Tilsett løken og rør helt til løken er brunet og begynner å bli sprø på kantene. Dette tar ca. 20 min. Legg til side på en tallerken.

Kok linser i cirka 15 minutter, tilsett ris, salt og vann i gryten med linsene. Rør om og kok ytterligere 15 minutt, med lokk

Fjern gryten fra komfyren og la hvile i 5 min med lokket på gryten. Tilsett spisskummin. Rør sammen risen og linsene med en gaffel.

Tilsett løkblanding på toppen av mujadara. Serveres varm, med f.eks. kålsalat eller salat med tomat, isbergsalat og agurk.

Kålsalat:

- 500 gram hodekål
- 1 tomat
- 3 vårløk
- 2 ss olje
- Sitron og persille.

Bland alle ingrediensene, og server.



- Bruk maks 1 ss olje per person.

