

Ungdom 16-18 år

Dag 1



FROKOST

Ostemørbrød laget av:

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

2 trankapsler, eller annet D-vitamin tilskudd

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

Ris med grønnsaker og kyllinglår

- ✓ 1 stor kyllingfilet (150-175 gram)
- ✓ 250 gram (12 ss) grønnsaksblanding inkl. ris
- ✓ 3 ss yoghurt naturell
- ✓ 2 gulrøtter

Drikke: Vann



KVELDS

Fruktalat:

- ✓ ½ banan
- ✓ 6 druer
- ✓ ½ appelsin
- ✓ ½ eple
- ✓ 1 lite beger lettyoghurt

20 mandler

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

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

Porsjoner: 4 personer (2 voksne og 2 barn)

Estimert tid: 40-50 min



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 1 ss olje per person.



Ungdom 16-18 år

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 eller annet D-vitamin tilskudd

Drikke: Vann



LUNSJ

- 1 libabrød, gjerne grovt, med
- ✓ 80 g hummus
 - ✓ Cherrytomater
- 1 middels eple

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

En skyr yoghurt eller lettyoghurt/yoghurt naturell
5 minigulrøtter

Drikke: Vann



MIDDAG

Fiskegryte (Marrokansk tagine)

- ✓ 1 stor fiskefilet (150 g rå fisk)
- ✓ 250 g grønnsaksblanding (10 ss)
- ✓ 150 g kokt bulgur (7-8 ss)
- ✓ Agurk til pynt

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

- I stedet for 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!

- Beregn 1 ss olje per person.



Ungdom 16-18 år

Dag 3



FROKOST

To grove brødskeer med:

- ✓ 1 ss lettsyltetøy
 - ✓ Tynt lag lett margarin og 2 skiver roastbiff
 - ✓ Agurk og tomat til pynt
- 2 trankapsler eller annet D-vitamintilskudd

Drikke: 2 dl lett melk 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

Mujadara (linsegryte)

- ✓ 300 gram linsegryte (21-22 ss)
- ✓ 200 gram kålsalat eller andre valgfrie grønnsaker
- ✓ 3 ss yoghurt naturell/tzatziki

Drikke: Vann



KVELDS

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



- I stedet for 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.



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.



- 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, begrensn 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.

