

2500 kcal**Dag 1****FROKOST**

2,5 grove brødskeer med:

- ✓ 1 skive med lettsyltetøy
- ✓ 1,5 skive med 3 skiver roastbiff eller skinke
- ✓ Agurk til pynt

1 frukt etter ønske

2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett

**LUNSJ**

Pitabrød med fiskekake:

- ✓ 2 fiskekaker (>60 % fisk)
- ✓ 2 grove pitabrød
- ✓ 1 ss pesto
- ✓ Spinatblad
- ✓ 6 små tomater

Drikke: Vann

**MELLOMMÅLTID**

1 Skyr

1 håndfull druer

Drikke: Vann

**MIDDAG**

Pasta Bolognese laget av:

- ✓ 200 g kokt fullkornspasta
- ✓ 150 g karbonadedeig
- ✓ 1/2 løk
- ✓ 1 gulrot
- ✓ 3 stenger selleri
- ✓ 1 ss rapsolje
- ✓ 2,5 dl hakkede tomater

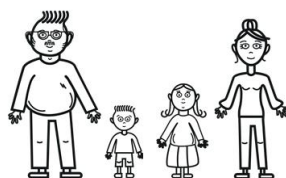
Drikke: Vann

**KVELDS**

Ostesmørbrød:

- ✓ 2 skiver brød
- ✓ 2 kalkunskinke
- ✓ 2 skiver lettost
- ✓ 1 ss pesto
- ✓ 4 småtomater
- ✓ Ruccolasalat

Drikke: Vann



2500 kcal

Dag 2

**FROKOST**

Havregrøt laget av:

- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 2 dl ekstra lettmeik
- ✓ 2 dl vann
- ✓ 1 dl blåbær/bær
- ✓ ½ eple
- ✓ 10 mandler

2 trankapsler

Drikke: Vann

**LUNSJ**

2 skiver brød med lettmargin

Omelett laget av:

- ✓ 2 egg
- ✓ 2 skiver kokt skinke
- ✓ ¼ paprika, 5 skiver tomat
- ✓ 2 skiver lettost
- ✓ Salat etter ønske

1 glass appelsinjuice

**MELLOMMÅLTID**Smoothie:

- ✓ 2 dl ekstra lettmeik
- ✓ ½ dl blåbær
- ✓ 1 dl jordbær
- ✓ 1 banan

**MIDDAG**

Ovnsbakt laks:

- ✓ 200 g laks
- ✓ 2 store kokte poteter
- ✓ 150 g kokt brokkoli
- ✓ 3 spiseskjeer ekstra lettromme

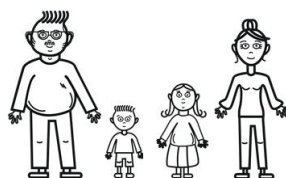
Drikke: Vann

**KVELDS**

2 grove knekkebrød med:

- ✓ 2 med leverpostei (mager)
- ✓ 2 med ½ avocado
- ✓ 1 tomat i skiver

2 dl ekstra lettmeik



2500 kcal

Dag 3



FROKOST

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødsiver
- ✓ 2 skiver lettost og 2 skiver skinke
- ✓ ½ ss sennep, 5 små tomater

2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSJ

3 grove brødsiver med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ 1 liten pære
- ✓

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

- 1 banan
- 1 håndfull mandler



MIDDAG

Kyllingwok:

- ✓ 200 g kyllingbryst, stekt i 1 ss rapsolje
- ✓ ½ paprika, ½ løk, 100 g blomkål, 1 gulrot, 70 g sukkererter
- ✓ 3 ss sursøt saus
- ✓ 160 g kokt fullkornsrís/byggrís

Drikke: Vann



KVELDS

Korn med yoghurt:

- ✓ 2 dl kornblanding / müsli
- ✓ 3 dl Biola
- ✓ ½ dl bær
- ✓

Drikke: Vann

