



Barn 4-6 år

Dag 1



FROKOST

Havregrøt laget av:

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

¼ banan som søtning (kan moses inn), 1 dl bær.

Kanel om ønskelig.

1 barneskje tran

Drikke: Vann



LUNSJ

1 grov brødskeiv med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt

En halv appelsin

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

Ett lite beger yoghurt med mindre sukker/lettyoghurt/yoghurt naturell.
Friske bær.

Drikke: Vann



MIDDAG

Sabzi salan:

- ✓ 3-4 ss salan (150 gram gryterett)
- ✓ 1 grov nan
- ✓ 2 ss raita

Server gjerne med 1 kokt egg – det gjør deg mett lengre!

Drikke: Vann



KVELDS

1 grov brødskeiv med:

- Tynt lag lettmargin
- ¼ banan

Grønnsaker til pynt

Drikke: 1 lite glass (1,5 dl) lettmeik 0,7 % fett



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



Sabzi salan

Porsjoner: 3-4 personer
Estimert tid: 45-60 min

Ingredienser:

- 2 medium poteter
- 2-3 gulrøtter
- 1 dl erter
- Halv blomkål
- 1 dl vann
- 2-3 medium strl løk
- Halv hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chilli
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts Pepper
- 1 -2 ts Rød chillipulver
- 1 -2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 ts malt spisskummen
- 1 ss shan sabzi baji
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

Fremgangsmåte:

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge. Tilsett hvitløk, ingefær og chili. La dette steke litt før krydderne tilsettes. Gi krydderne et par minutter for deretter å tilsette tomatene.

Når oljen begynner å skille seg ut fra blandingen kan gulrøttene tilsettes. La disse koke en stund før blomkål tilsettes. Resten av grønnsakene tilsettes når blomkålen er halvkokt. Når alle grønnsakene er møre er det klart til servering. Spises gjerne med chapatti.



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



Barn 4-6 år

Dag 2



FROKOST

- En grov brødskeive med:
- ✓ Tynt lag lett margarin
 - ✓ Et kokt egg
 - ✓ Tomater til pynt

1 barneskje tran
Drikke: 1,5 dl lett melk 0,7 % fett



LUNSJ

- Havregrøt laget av:
- ✓ 1 dl havregryn
 - ✓ 1,5 dl mager melk
 - ✓ 1,5 dl vann
- Kan søtes med ½ lite eple (revet) og ½ dl bær.
Kanel om ønskelig

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

- Fruktsalat laget av:
- ✓ ½ eple
 - ✓ ½ pære
 - ✓ ½ banan
- 2 spiseskjeer mager vaniljekesam

Drikke: Vann



MIDDAG

- Torskegryte
- ✓ 1 filet kokt torsk (100 gram rå fisk)
 - ✓ 3-4 ss tomatsaus (150 gram)
 - ✓ 3-4 ss kokt brun ris (75 gram kokt)

Drikke: Vann



KVELDS

- En grov brødskeive med:
- ✓ Magerost
 - ✓ 2 skiver paprika

Drikke: 1,5 dl lett melk 0,7 % fett



- Fullkornsrís (naturrís, villrís) inneholder flere næringsstoffer og mer fiber enn hvít rís og det metter mer og er bedre for blodsukkeret.
- Når man bytter fra hvít rís til brun rís så kan man lage en fried-rice rett for å kamuflere smaken.



Pakistansk torskegyte

Porsjoner: 3-4 personer
Estimert tid: 40-60 min

Ingredienser

- 4 torskefileter
- 1 paprika i strimler
- 3 hakkede løk
- 4-5 hakkede tomater eller én boks med tomater
- 1 hakket hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chili
- 1-2 ss naturell yoghurt
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts pepper
- 1 -2 ts rød chillipulver
- 1 -2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 SS Fish masala (kan kjøpes i innvandrerbutikker av merket Laziza)
- 1 sitron
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

Fremgangsmåte

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge, tilsett deretter hvitløk, ingefær, grønn chili. La dette steke litt før krydderne tilsettes.

Tomater tilsettes og stekes til oljen skiller seg ut av blandingen. Nå kan yoghurt tilsettes, rør godt og legg til paprika. Dekk til med lokk og skru ned til lav varme.

Skyll fisken og «mariner med pepper og sitron» i 15-20 min. Fisken stekes i egen panne, ca. 2-3 min på hver side. Nå kan den legges i gryten med masalaen og paprikaen. Retten er klar og serveres med ris. Pynt gjerne med koriander.



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



Barn 4-6 år

Dag 3



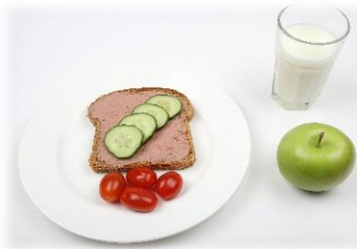
FROKOST

En porsjon Havrefras (30 gram)

- ✓ 1 dl bær
- ✓ 1,5 dl lettmelk 0,7 % fett

1 barneskje tran

Drikke: Vann



LUNSJ

En grov brødskive med:

- ✓ Kyllingpostei
- ✓ Grønnsaker til pynt
- ✓ 1 lite eple

Drikke: 1,5 dl lettmelk 0,7 % fett



MELLOMMÅLTID

Ett grovt knekkebrød med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt

1 beger yoghurt med mindre sukker eller naturell

Drikke: Vann



MIDDAG

Dahl med salat og roti

- ✓ 3 ss dahl (125 gram)
- ✓ 1 roti (50 gram)
- ✓ 100 gram salat

Drikke: Vann



KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
- ✓ 2 ringer paprika

1 kiwi

Drikke: Vann



- Olje (f.eks. rapsolje) er bedre enn smør/ghee. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. Totalt 1 ss per person per middag er passelig
- Fett (både olje, smør og ghee) inneholder mye kalorier/energi, så det er viktig å redusere på mengden. F.eks. så gir 4-5 spiseskjeer olje like mye energi som 1 hel middagsporsjon!
- Fres løken i mindre olje, bruk mindre olje underveis i matlagingen.
- Mer krydder kan kompensere for mindre olje, og bruk koriander som topping i stedet for olje.



Gul linsegryte / Dahl

Porsjoner: 2-3 personer
Estimert tid: 45-60 min

Ingredienser:

- 2 dl røde linser
- 2-3 ss olje
- 1 ts spisskummenfrø
- 1 medium finhakket løk
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ss revet ingefær
- ¼ hakket grønn chili
- 1 ts Rød chilipulver
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- Koriander til pynt

Fremgangsmåte

Linsene kokes i 3-4 dl vann med alle krydderne til linsene er møre, dette kan ta 20-30 min på høy varme. Vann kan spes på underveis om gryten tykner for mye.

Varm opp oljen i en separat panne og stek spisskummenfrø på middels høy varme. Fres deretter løk og hvitløk til den blir gyllen, tilsett ingefæren og chili når løken nærmer seg ønsket gyllen farge. Hell den varme «oljeblandingen» i de kokte linsene og rør. Pynt gjerne med hakket koriander og strø garam masala over. Serveres med ris, chapatti eller brød.

Tips: Du kan også bruke allerede kokte linser, da vil tilberedningstid reduseres betydelig. Samme oppskrift kan også brukes til f.eks. brune linser



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