

## Barn 7-12 år

### Dag 1



#### FROKOST

- ✓ 1 porsjon Havrefras (35g)
- ✓ 2 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1 dl bær

1 barneskje tran, eller annet vitamin-D tilskudd

Drikke: Vann



#### LUNSI

Grov tortillalefse fylt med:

- ✓ 3 skriver kylling- eller kalkunfilet
- ✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



#### ETTER SKOLEN

- ✓ 1 eple
- ✓ 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Ris med grønnsaker og kyllinglår

- ✓ 1 liten kyllingfilet (125 gram) eller 1 lårklubbe
- ✓ 200 gram (10 ss) grønnsaksblanding inkl. ris
- ✓ 2 ss yoghurt naturell
- ✓ 1 gulrot

Drikke: Vann



#### KVELDSMAT

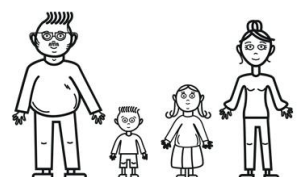
En grov brødskive med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ En halv appelsin

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

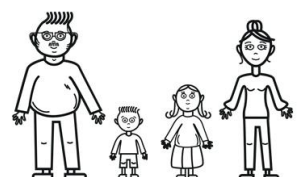
### Fremgangsmåte:

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.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.



## Barn 7-12 år

### Dag 2



#### FROKOST

- En grov brødske med:
- ✓ Tynt lag lettmargin
  - ✓ Et kokt egg
- Tomater til pynt

1 barneskje tran, eller annet vitamin-D tilskudd  
Drikke: 1 glass (2 dl) ekstra lettmeik 0,7 % fett



#### LUNSJ

- Ostesmørbrød laget av:
- ✓ 2 grove brødskeiver
  - ✓ 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 halv pære  
1 Skyr uten sukker (eller lettyoghurt/yoghurt naturell)

Drikke: vann



#### MIDDAG

- Fiskegryte (Marrokansk tagine)
- ✓ 1 liten fiskefilet (100 gram rå fisk)
  - ✓ 200 gram grønnsaksblanding (8 ss)
  - ✓ 100 gram kokt bulgur (5 ss)
  - ✓ Agurk til pynt

Drikke: Vann

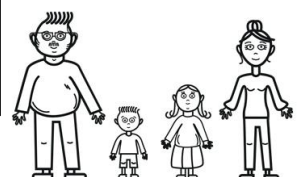


#### KVELDSMAT

- Et grovt knekkebrød med:
- ✓ Magerost
  - ✓ 2 ringer paprika
- 1 kiwi

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:

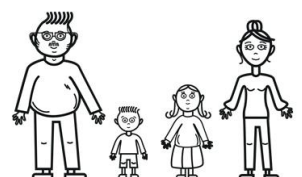
Bland ingrediensene til fiskemarinaden i et stort og dypt fat. Legg deretter fiskefileten i marinaden og dekk godt med marinaden på begge sider. Kutt opp løk, poteter, gulrot, paprika, sitron og tomat i runde skiver. Potetene og gulrøttene kokes til de er myke.

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!



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



## Barn 7-12 år

### Dag 3



#### FROKOST

Havregrøt laget av:

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

Søt grøten med ½ revet eple og bær. Kanel om ønskelig.

1 barneskje tran, eller annet vitamin-D tilskudd

Drikke: Vann



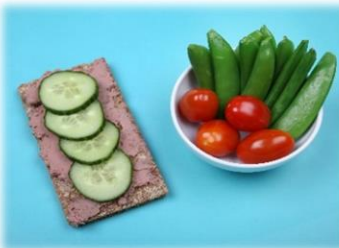
#### LUNSJ

1 libabrød, velg brød med nøkkelhull, med

- ✓ 80 g hummus
- ✓ Cherrytomater

1 eple

Drikke: Vann



#### ETTER SKOLEN

1 grovt knekkebrød med:

- ✓ Kyllingpostei

1 skål med grønnsaker (f.eks. sukkererter og småtomater)

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Mujadara (linsegryte)

- ✓ 200 g linsegryte (14-15 ss)
- ✓ 150 g kålsalat eller andre valgfrie grønnsaker
- ✓ Kan serveres med 2 ss yoghurt naturell/tzatziki

Drikke: Vann



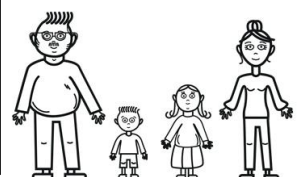
#### KVELDSMAT

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
  - ✓ 2 ringer paprika
- 1 gulrot og ½ appelsin

Drikke: Vann

- 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, 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 krydder som topping i stedet for olje.



## Mujadara (Linsegryte)

### Ingredienser:

- 2 ss olje
- 2 store løk
- 3 dl linser (brune eller grønne)
- 3 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 1 ss olje per person.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.

