

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Frukost	Jordbær-overnight oats	Yoghurt-frokostbolle	Eggerøre med sopp og vårløk	Chia-og gresskarkjernepudding	Yoghurt-frokostbolle	Eggerøre med sopp og vårløk	Røkt laks og egg-frittata
Lunsj	Spansk omelett	Tunfisk i pitabrød	Gresk kylling- og risbolle	Ovnsbakt kylling med grønnsaker	Tunfisk i pitabrød	Spansk omelett	Ovnsbakt kylling med grønnsaker
Middag	Ricotta-kyllingpasta	Kyllingsalat med couscous	Panert laks med quinoa og asparges	Rekesalat med quinoa	Kyllingsalat med couscous	Ricotta-kyllingpasta	Rekesalat med quinoa
Mellommåltid	Epleskiver med mandelsmør	Kokt egg	Cottage cheese med eple	Epleskiver med mandelsmør	Fruktsmoothie	Gresk yoghurt	Kokt egg
Kalorier	1442 kcal	1451 kcal	1482 kcal	1548 kcal	1517 kcal	1513 kcal	1473 kcal

Ingredienser og næringsinformasjon:

Frokost

MÅLTID	INGREDIENSER	FREMGANGSMÅTE	PROTEIN	FETT	KARBO	KCAL
Yoghurt-frokostbolle	180 g gresk yoghurt med lite fett, 150 g blåbær, 15 g valnøtter, 1 ss gresskarkjerner, 2 ts honning	Server den greske yoghurten i en bolle og tilsett bær, valnøtter og gresskarkjerner. Drypp honning på toppen.	23,5 g	16,7 g	39,3 g	370
Jordbær-overnight oats	1/2 kopp havregryn, 1/2 kopp usøtet mandelmelk, 1/2 kopp hakkede jordbær, 1/4 kopp gresk yoghurt, 1 ts honning, 1/2 ts vaniljeekstrakt	Ha alle ingrediensene i en beholder og rør til det er blandet. Sett på lokk og sett i kjøleskapet over natten (eller i noen timer). Drypp honning på om morgenen og nyt!	9 g	4 g	40 g	236
Eggerøre med sopp og vårløk	2 store egg, 50 g skivet sopp, 20 g skivet vårløk, 1 ts olivenolje, 1/4 medium avokado, 1 skive grovbrød	Varm oljen i en stekepanne på middels varme, tilsett sopp og vårløk og stek i 5 minutter. Tilsett eggerøren og stek til den er fast. Server med brød toppet med avokado.	20,7 g	24,8 g	26,1 g	387
Chia- og gresskarkjernepudding	200 ml soyamelk, 15 g chiafrø, 2 ss gresskarkjerner, 1 liten banan	Ha melken i en kopp og tilsett chia- og gresskarkjerner. La stå i 10 minutter eller over natten. Tilsett hakket banan når du er klar til å spise.	15,6 g	20 g	29,9 g	338
Røkt laks og egg-frittata	60 g røkt laks, 1 stort egg, 50 g ruccolasalat, 1 ts extra virgin olivenolje, 1 skive grovbrød	Tilsett olivenolje i en panne og stek den røkte laksen til den er lyserosa, tilsett så eggerøren og stek til egget er fast. Server på grovbrød toppet med ruccolasalat.	26,8 g	20,6 g	20,8 g	366

Ingredienser og næringsinformasjon:

Lunsj

MÅLTID	INGREDIENSER	FREMGANGSMÅTE	PROTEIN	FETT	KARBO	KCAL
Espanjalainen munakas	3 kananmunaa, 100 g perunaa, 100 g kesäkurpitsaa, 50 g sipulia, 3 tl oliiviöljyä	Höyrytä perunat kunnes pehmeitä ja laita sivuun. Lämmitä öljy pannulla ja paista sipuli ja kesäkurpitsa. Lisää perunat ja kananmunat ja paista vielä muutaman minuutin.	21,9 g	30,5 g	23,3 g	445
Tonnikalapita	1 täysjyväpita, 100 g tonnikalaa, 5 tl majoneesia, 20 g kevätsipulia, 100 g salaattisekoitusta	Sekoita tonnikala, majoneesi ja sipuli keskenään. Tarjoa pitaleivässä salaatin kanssa.	34,9 g	18,2 g	38,8 g	450
Paahdettua kanaa kasviksilla	130 g kananreisiä, 150 g paprikaa, 1 pieni punasipuli, 150 g kesäkurpitsaa, 3 tl oliiviöljyä, 130 g vaaleita perunoita	Lämmitä uuni 180°C asteeseen. Laita öljy ja kana uunivatiin. Lisää viipaloidut kasvikset ja perunat, mausta oman maun mukaan. Paista uunissa n. 40 min, kunnes kana on kypsä ja kasvikset pehmeitä.	30,1 g	21 g	43,1 g	472
Kreikkalaista kanaa riisillä	100 g kananreisiä, 1 sitruuna, 1 tl ekstra-neitsytoliiviöljyä, ¼ punasipuli, 1 valkosipulinkynsi, 40 g riisiä, 200 ml kanalientä, 10 vihreää oliivia, 10 g fetaa, 50 g vihreitä papuja, mausteita*	Lämmitä uuni 180°C asteeseen. Lisää mausteet ja sitruunan kuori kanaan, ruskista ja laita sivuun. Paista sipuli ja valkosipuli. Lisää riisi ja paista 1 min. Lisää liemi ja anna seoksen kiehua. Lisää sitruunamehu. Aseta kana päälle, paista uunissa 20–25 min. Lisää fetajuusto, oliivit ja persilja. Tarjoile vihreiden papujen kanssa.	25,2 g	20,1 g	50,1 g	447

*Käytimme maustamiseen puolikkaan teelusikallisen kuivattua oreganoa ja valkosipulijauhetta, 1 tl tuoretta persiljaa ja suolaa ja pippuria

Ingredienser og næringsinformasjon:

Middag

MÅLTID	INGREDIENSER	FREMGANGSMÅTE	PROTEIN	FETT	KARBO	KCAL
Panert laks med quinoa og asparges	80 g laksefilet, 25 g brødsmuler, 100 g quinoa, 100 g asparges, 1 ts extra virgin olivenolje	Gni litt olje på laksefileten og dekk med brødsmuler. Stek eller bruk airfryer i 10–12 minutter. Server med kokt quinoa og dampet asparges.	28,5 g	18,8 g	44,4 g	450
Kyllingsalat med couscous (dobbel porsjon)	100 g kylling, 120 g couscous, 70 g cherrytomater, 2 ss hummus, 100 g agurk, 50 g blandet salat, 2 ts extra virgin olivenolje	Kok couscous etter anvisningen og ha i en stor bolle. Stek kyllingen i stekepanne med ønsket urter eller krydder. Bland alle ingrediensene og smak til.	31,1 g	17,9 g	40,6 g	443
Kjøttboller av kjøttdeig med ris og brokkoli (dobbel porsjon)	100 g kjøttdeig, 200 g hermetiske tomater, 45 g fullkornsrís, 120 g brokkoli, 1 ts extra virgin olivenolj	Varm olje i en stekepanne og tilsett kjøttbollene. Stek til utsiden er gyllenbrun. Tilsett tomatene og la småkoke til du får en tykk saus. Damp brokkolien og kok risen. Server alt sammen.	28 g	18,5 g	45,5 g	450
Rekesalat med quinoa	120 g kongereker, 1/2 medium løk, 2 fedd hvitløk, 4 ts extra virgin olivenolje, 100 g rød paprika, 100 g gul paprika, 70 g grønne bønner, 100 g quinoa	Damp de grønne bønnene og kok quinoa etter anvisningen, sett til side. Stek løk og hvitløk i olivenolje. Tilsett paprika og stek i 5 minutter. Tilsett rekene og stek dem på begge sider. Bland og server med de dampede bønnene.	24,2 g	23,3 g	43,5 g	447
Ricotta-kyllingpasta (dobbel porsjon)	40 g kyllingbryst, 30 g magert bacon, 30 g ricottaost, 2 ts parmesanost, 1 fedd hvitløk, 1 ts olivenolje, 60 g fusillipasta, 2 ss sitronsaft, sitronskall, 50 g spinat, krydder*	Stek baconet i olivenolje og skjær i små biter. Krydre kyllingen og stek til gjennomstekt. Kok pastaen og spar litt pastavann. Visp sammen pastavannet, ricottaost, sitronsaft og sitronskall og 1/2 av parmesanen i en stor bolle til glatt. Stek knust hvitløk til duftende. Tilsett ricottablandingen og kok til sausen er tykkere. Tilsett pasta, kylling og bacon og rør.	31,8 g	18 g	47,3 g	470

Ingredienser og næringsinformasjon:

Snacks

MELLOMMÅLTID	INGREDIENSER	PROTEIN	FETT	KARBO	KCAL
Fruktsmoothie	½ frossen banan, 1/2 kopp blåbær, 1 skrelt appelsin (i terninger), 1 ss kokosmasse, 1 kopp mandelmelk, 2–3 isbiter	4,2 g	13,4 g	39,2 g	254
Kokt egg	1 stort egg, 1 ts majones, 1 skive grovbrød	10 g	9 g	17.8 g	188
Eple med mandelsmør	1 middels stort eple, 32 g mandelsmør	7 g	18 g	31 g	291
Cottage cheese med eple	120 g cottage cheese, 1 middels stort eple	13,3 g	5,2 g	23,4 g	198
Gresk yoghurt	4 ss gresk yoghurt (helfett), 2 ss gresskarkjerner, 100 g blåbær	11,8 g	13,1 g	13,3 g	211