

YOGHURT BOWL MED SJOKOLADEGRANOLA

LIVSSTIL: 2 dl sukkerfri yoghurt, 3 ss granola,
ubegrenset frukt og bær

DIETT: 2 dl sukkerfri yoghurt, 1 ss granola, 1 frukt,
ubegrenset med bær

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 0,5 ss olje
- 2,5 dl nøtter / frø
- 1 ss kakao
- 1 ss Sukrinsirup /
lønnesirup
- 1 klype salt

- 2 dl gresk yoghurt per
person

SLIK GJØR DU:

- Varm opp en stekepanne til litt over
middels varm. Tilsett olje.
- Hakk opp nøtter og ha dette, sammen
med frø i panna. Varm i ca. 2 minutter til
det begynner å steke.
- Rør inn kakao, sirup og salt, og stek
videre i 2 minutter til.
- Bre det utover bakepapir og la det kjøle
seg helt ned.



COTTAGE CHEESE PANNEKAKER

LIVSSTIL: 2 egg, 1 paprika, 1/2 avokado, spinat

DIETT: 2 egg, 1 paprika, 1/4 avokado, spinat

INGREDIENSER:

Til 2 personer:

- 1,5 dl havregryn
- 1 liten banan
- 0,5 ts kanel
- 1 ts bakepulver
- 1 egg
- 1 dl cottage cheese /
kesam

SLIK GJØR DU:

- Blend alle ingrediensene.
- Stek små pannekaker.



CHERRYTOMATER
OG PARMESAN

DIETT: Som beskrevet, Ubegrenset grønn salat

INGREDIENSER:

Til 2 personer:

- 4 egg
- 150 g cottage cheese
- 2 ss krydder (jeg har brukt italiensk pizzakrydder)
- 40 g parmesan (hold igjen litt til pynt)
- Salt og pepper
- 2 tortilla av fullkorn
- 3-4 stilker vårløk, i skiver
- 300 g cherrytomat, i halve
- Frisk basilikum



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader varmluft.
- Pisk sammen egg, cottage cheese, parmesan, salt og pepper.
- Legg tortillaene i hver sin form (ca. 20 cm/ litt mindre enn tortillaen) . Hell over eggmassen og stek i ca. 10 minutter.
- La paien sette seg litt før du serverer med tomater, basilikum og parmesan.

SOMMERLIG LUNSJSKÅL

LIVSSTIL: 1 skål, 10 nøtter eller 1 ss nøttesmør, Litt sukrin gold sirup

DIETT: 1 skål, 5 nøtter eller 1 ts nøttesmør, Litt sukrin gold sirup

INGREDIENSER:

Til 1 person:

- 2 dl cottage cheese / kesam
- 1 dl sukkerfri vaniljeyoghurt
- 1/2 banan
- 1 neve jordbær
- 1 neve bringebær

SLIK GJØR DU:

- Bland sammen yoghurt og cottage cheese / kesam.
- Topp med banan og bær.



SQUASHLAPPER MED SALAT, TZATZIKI OG PITABRØD

LIVSSTIL: 1/4 av lappene, Ubegrenset med salat, 3 ss tzatziki , 1 grovt pitabrød

DIETT: 1/4 av lappene, Ubegrenset med grønt

INGREDIENSER:

- 2 squash, revet
- 2 stilk vårløk, hakket
- 2 neve bladpersille, hakket
- 200 g fetaost, smuldret
- 100 g revet mozzarella
- 1 ss grønnsaksbuljong
- 1 egg
- 8 ss valgfritt mel
- Salt og pepper
- 1 pk spinat
- 2 tomater
- 1 ss olje
- 1 sitron, saften
- Tzatziki, ferdig kjøpt

SLIK GJØR DU:

- Riv squash på et rivjern og ha på litt salt. Klem ut saften og ha squashen i en bolle.
- Bland sammen vårløk, persille, egg, squash, fetaost, grønnsaksbuljong og revet mozzarella.
- Rør inn salt, pepper og mel.
- Varm opp en stekepanne med litt olje, form lapper av squashblandingen og stek de gyldne på begge sider.
- I en skål blander du sammen, spinat, tomat, olje og litt sitronsaft.
- Server lappene med salat, tzatziki og pitabrød.



KYLLING OG

GRØNNSAKER MED

KREMET PEPPERSAUS

LIVSSTIL: 150 g kylling, Ubegrenset med salat, 3 ss saus, 1 dl havreris/pasta

DIETT: 150 g kylling, Ubegrenset med salat, 3 ss saus

INGREDIENSER:

- 150 g kylling per person
- Salt og pepper
- 2 røde paprika, i strimler
- 1 stor rødløk, i tynne båter
- 2 gulrøtter, i tynne staver
- 2 squash, i halvmåner
- 3 dl matfløte
- 1 ss kyllingbuljong
- 1 god neve gressløk, hakket
- Pepper

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp alle grønnsakene.
- Stek dem gyldne i en panne sammen med litt olje, salt og pepper. Legg til side.
- Del kyllingfiletene i to på langs. Stek dem i ca. 2 minutter på hver side i en stekepanne, krydre med salt og pepper. Legg filetene til side.
- Ha fløte og pepper i stekepannen, kok opp og la det koke i 3-4 minutter under omrøring. Tilsett hakket vårløk.
- Om sausen virker for tynn kan du tilsette litt maizena rørt ut i kaldt vann.
- Server kyllingen med grønnsaker og saus.



THAIKRYDRET BIFF MED GULROTNUDLER

LIVSSTIL: 1/3 av oppskriften, 1 dl fullkornsnudler / ris

DIETT: 1/3 av oppskriften

INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 400 g karbonadedeig
- 4 fedd hvitløk, hakket
- 1 ss ingefær, revet
- 3 ss soyasaus
- 0,25 dl sweet chilisaus
- 1/2 lime, saften
- 4 store gulrøtter
- 1 rød paprika, i strimler
- 1 neve små tomater, delt i fire
- Topping: koriander, hakkede peanøtter, lime

SLIK GJØR DU:

- Stek kjøttdeigen med hvitløk og frisk ingefær.
- Rør inn soyasaus og chillisaus. Smak til med limesaft og evt. mer soyasaus.
- Riv gulrøttene på rivjern eller med spiralizer. Miks dem sammen med tomater og paprika.
- Server kjøttet og de friske grønnsakene med litt limebåter, hakkede peanøtter og frisk koriander.



RATATOUILLE MED KYLLING OG SOPP

LIVSSTIL: 1/3 av retten, 1 skive grovt brød

DIETT: 1/3 av retten

INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 1 eggplante, i små terninger
- 1 squash, i små terninger
- 200 g sopp, ferdig skivet
- 3 stenger stangselleri, i biter
- 1 rødløk, i båter
- 2 bokser hakkede tomater m/hvitløk
- 400 g kylling i biter
- Salt, timian, rosmarin
- Tilbehør: kesam og ruccula

SLIK GJØR DU:

- Del opp alle grønnsakene.
- Ha litt olje i en kjele og start med å steke sopp, eggplante og squash. Stek dette i et par minutter til det faller sammen.
- Tilsett rødløk og stangselleri.
- Bland dette godt før du heller over de hakkede tomatene og lar det koke.
- I mens krydrer du kyllingen med salt, rosmarin og timian.
- Stek kyllingen.
- Tilsett kyllingen i gryta og topp med litt ruccula.



INGREDIENSER:

Til 4 personer:

- 500 g kyllingbryst, i biter
- 1 gul løk, i små terninger
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 300 g champignon, i skiver
- 2 ts paprikapulver
- 1/2 ts røkt paprika
- 1 dl kyllingbuljong
- 2 ts dijonsennep
- 2 ss tomatpure
- 1,5 dl matfløte
- 2 dl lett creme fraiche
- Salt og pepper
- 1 brokkoli, i buketter
- Bladpersille til pynt



SLIK GJØR DU:

- Stek løk og hvitløk i en gryte til det blir blankt.
- Tilsett kylling og krydder. Brun kyllingen.
- Tilsett champignon og stek til den faller sammen.
- Ha i buljong, sennep, tomatpure og fløte og kok opp.
- La det koke i ca. 5-10 minutter før du rører inn creme fraiche, og lar det koke videre i 2 minutter.
- Ha brokkolien i kokende vann i 3-5 minutter. Hell av vannet.
- Server stroganoffen med dampet brokkoli og hakket persille.

LAKS MED LUN

THAISALAT

LIVSSTIL: 150 g laks, Ubegrenset med salat, 1 dl
fullkornsnudler / ris

DIETT: 150 g laks, Ubegrenset med salat

INGREDIENSER:

Til 4 personer:

- 150 g laksefilet per person
- 2 lime, i skiver
- Olje
- Salt og pepper

Thaisalat:

- 400 g spisskål, i strimler
- 2 squash, revet
- 3 gulrøtter, revet
- 2 røde chili, i skiver
- 2 ts rød currypaste
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Del laksen i to på langs, krydre, legg på limeskiver og stek i 10.12 minutter.
- Del opp grønnsakene.
- Ha litt olje i en varm panne sammen med currypasten. La den steke i 1 minutt før du tilsetter grønnsakene. Hold igjen litt av chilien. Stek grønnsakene i ca. 5 minutter.
- Server lun thaisalat sammen med laks og skiver av chili.



EGGEWRAP MED KYLLING OG PESTO

LIVSSTIL: 1 wrap, 1/4 av fyllet, 1/4 av guacamole, 5 hakkede mandler, 1 frukt

DIETT: 1 wrap, 1/4 av fyllet, 1/4 av guacamole, 5 hakkede mandler

INGREDIENSER:

Til 4 personer:

- 4 egg
- 1 dl melk
- 2-3 dl mandelmel
- Salt
- Olje

Fyll:

- 500 g strimlet kyllingbryst
- Salt, pepper, ønsket krydder
- 60 g spisskål, strimlet
- 60 g rødkål, strimlet
- 2 avokado, most
- 1/2 granateple, kjerner
- 2 never mandler, hakket
- Grønn pesto

SLIK GJØR DU:

- Pisk sammen egg, melk, mandelmel og salt. Virker røra for tynn tilsetter du mer mel.
- Stek fire store pannekaker.
- Krydre og stek kyllingen.
- Kutt opp grønnsaker og legg på to tallerkner.
- Legg kyllingen oppå grønnsakene.
- Topp med most avokado, mandler, granateplekjerner og pesto.



INGREDIENSER:

Til 1 person:

- 1 sitron, saften
- 1 egg
- 0,5 dl mel
- 3-4 ss melk
- 1 ss honning
- 1 klype salt
- Topping: 1 ss lett kremost
naturell og friske bringebær

SLIK GJØR DU:

- Pisk sammen egg, sitronsaft, honning og melk.
- Rør inn salt og mel.
- Ha litt olje på en god stekepanne og stek en stor pannekake.



INGREDIENSER:

Til 1 person:

- 1/2 agurk
- 2 ss kremost
- 4 skiver spekeskinke
- 1 neve jordbær
- Oppskåret grønt (her er det brukt gulrot og paprika)
- 1 dl gresk yoghurt
- Litt Holiday dipmix
- 1/2 avokado (livsstil)

SLIK GJØR DU:

- Del den halve agurken i to på langs. Skrap ut den myke kjernen. Smør dette med kremost.
- Rør sammen gresk yoghurt/kesam med litt Holiday dipmix.
- Del opp grønnsakene og dander det hele på ett fat.



M A N D A G

FITFOCUS

F

YOGHURT BOWL MED
SJOKOLADEGRANOLA

L

PAI MED CHERRY TOMATER OG
PARMESAN

M

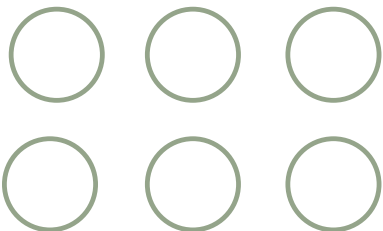
SQUASHLAPPER MED SALAT, TZATZIKI
OG PITABRØD

K

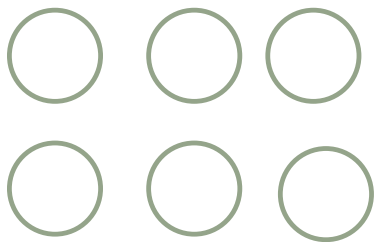
SITRONPANNEKAKE

Dagens Økt HER

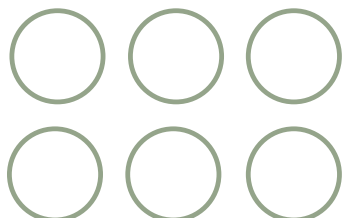
G L A S S V A N N :



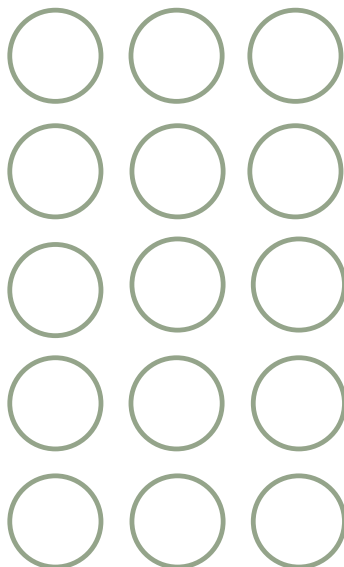
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Notater:

T I R S D A G

FITFOCUS

F

COTTAGE CHEESE PANNEKAKER

L

SOMMERLIG LUNSJSKÅL

M

KYLLING OG GRØNNSAKER MED
KREMET PEPPERSAUS

K

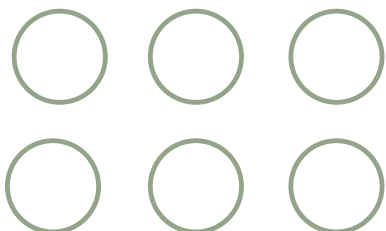
SUMMER SNACKS
TALLERKEN

Dagens Økt HER

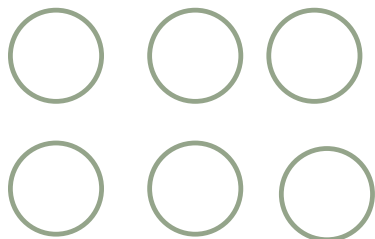


Notater:

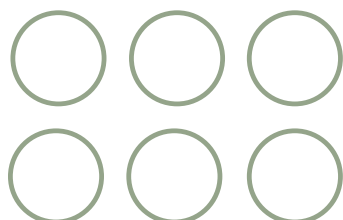
G L A S S V A N N :



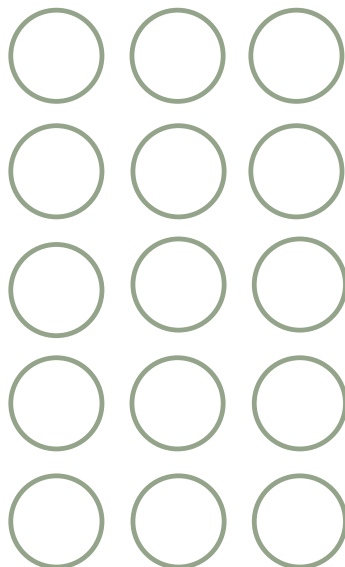
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



O N S D A G

FITFOCUS

F

YOGHURT BOWL MED
SJOKOLADEGRANOLA

L

PAI MED CHERRYTOMATER OG
PARMESAN

M

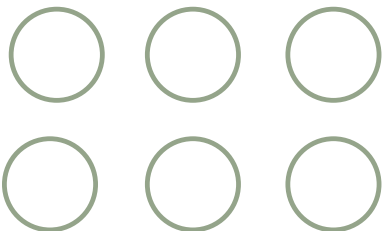
THAIKRYDRET BIFF MED GULROTNUDLER

K

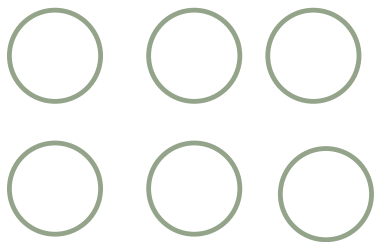
SITRONPANNEKAKE

Dagens Økt HER

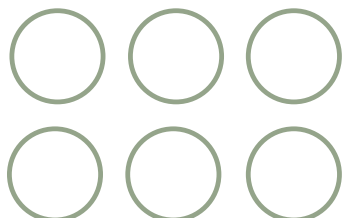
G L A S S V A N N :



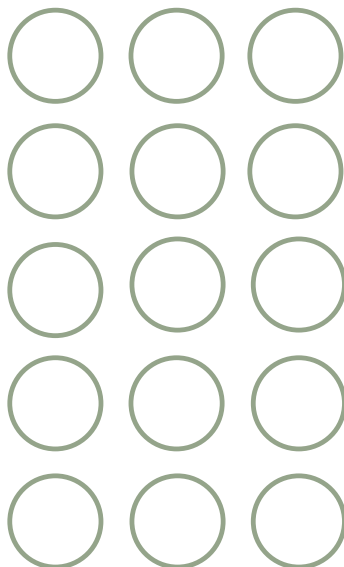
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Notater:

T O R S D A G

FITFOCUS

F

COTTAGE CHEESE PANNEKAKER

M

RATATOUILLE MED KYLLING OG SOPP

Dagens Økt HER

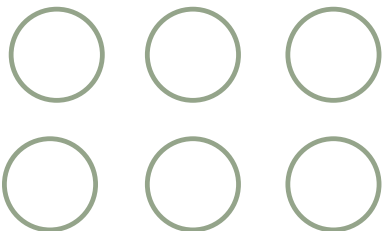
L

SOMMERLIG LUNSJSKÅL

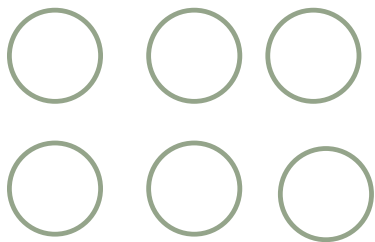
K

SUMMER SNACKS
TALLERKEN

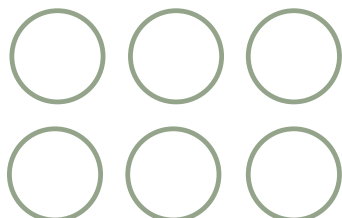
G L A S S V A N N :



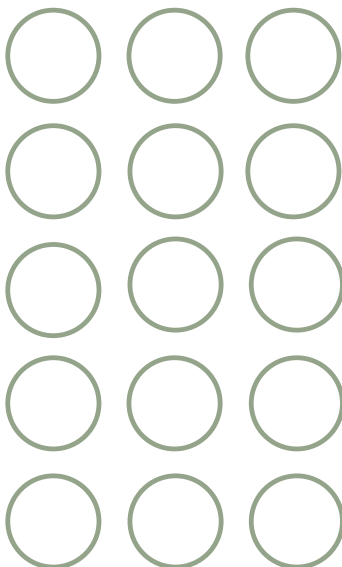
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Notater:

F R E D A G

FITFOCUS

F

YOGHURT BOWL MED
SJOKOLADEGRANOLA

L

PAI MED CHERRY TOMATER OG
PARMESAN

M

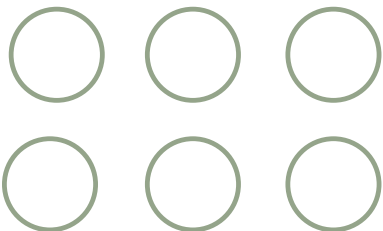
KYLLING STROGANOFF

K

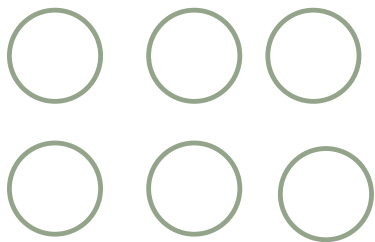
SITRONPANNEKAKE

Dagens Økt HER

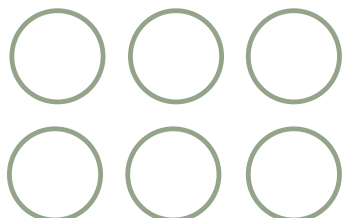
G L A S S V A N N :



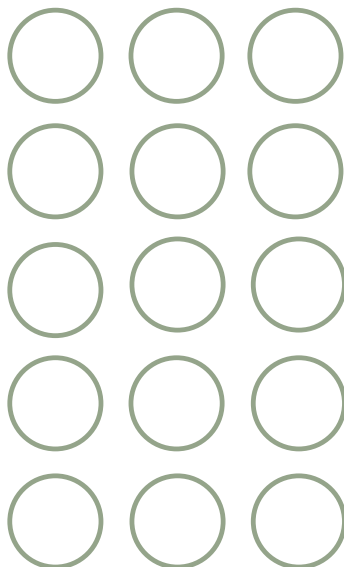
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Notater:

L Ø R D A G

FITFOCUS

F

COTTAGE CHEESE PANNEKAKER

L

SOMMERLIG LUNSJSKÅL

M

LAKS MED LUN THAISALAT

K

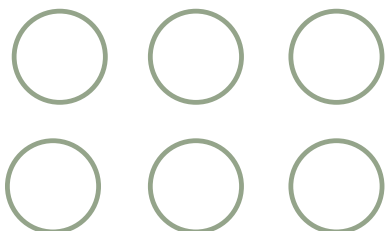
SUMMER SNACKS
TALLERKEN

Dagens Økt HER:

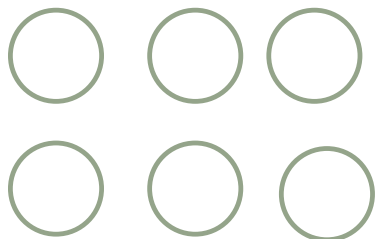


Notater:

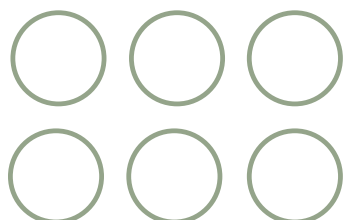
G L A S S V A N N :



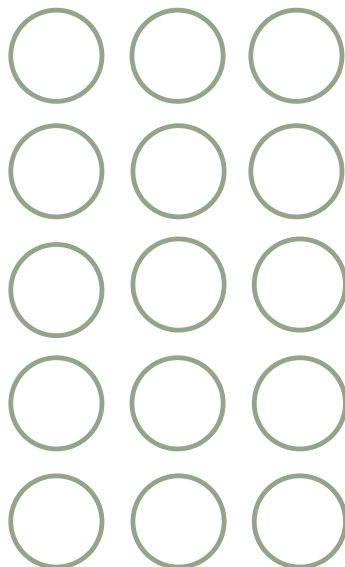
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



S Ø N D A G

FITFOCUS

F

YOGHURT BOWL MED
SJOKOLADEGRANOLA

L

PAI MED CHERRYTOMATER OG
PARMESAN

M

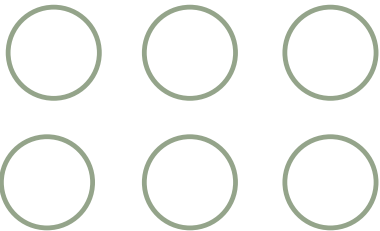
EGGEWRAP MED KYLLING OG PESTO

K

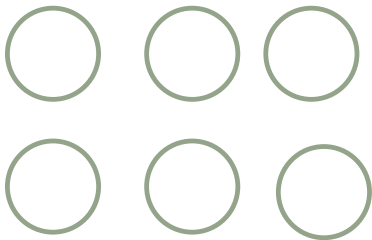
SITRONPANNEKAKE

Dagens Økt HER

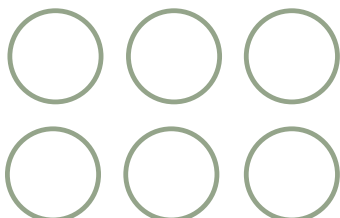
G L A S S V A N N :



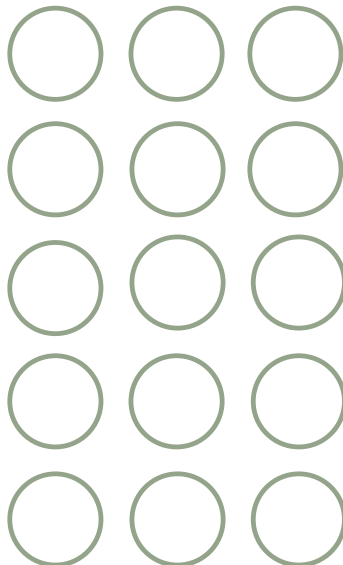
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



A N N T A L L
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0
S K R I T T :



Notater:

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
GRØNNSAKSBULJONG
MEL
KYLLINGBULJONG
TIMIAN
ROSMARIN
PAPRIKAPULVER
RØKT PAPRIKA
MANDELMEL

KJØTT, FISK OG EGG

EGG X 5
KYLLING X 150 G PR PERS
KARBONADEDEIG X 400 G
KYLLING I BITER X 1400 G
LAKSEFILET X 150 G PR PERS

DIVERSE

OLJE
TZATZIKI
SOYASAU
SWEET CHILISAU
PEANØTTER
HAKKEDE TOMATER M/HVITLØK X 2
DIJONSENNEP
TOMATPURE X 1
RØD CURRYPASTE X 1
MANDLER
GRØNN PESTO

GRØNNSAKER

GUL LØK X 1
HVITLØK FEDD X 6
SQUASH X 7
VÅRLØK X 1
BLADPERESILLE X 1
SPINAT X 1
TOMAT X 2
RØD PAPRIKA X 3
CHERRYTOMATER X 1
RØDLØK X 2
GULROT X 9
GRESSLØK X 1
INGEFÆR
KORIANDER
EGGPLANTE X 1
SOPP X 200 G
STANGSELLERI X 1
RUCCULA X 1
CHAMPIGNON X 300 G
BROKKOLI X 1
SPISSKÅL X 460 G
RØD CHILI X 2
RØDKÅL X 60 G
AVOKADO X 2

FRUKT & BÆR

SITRON X 1
LIME X 3
GRANATEPLEKJERNER

MEIERIPRODUKTER

FETAOST X 1
REKET MOZZARELLA X 100 G
MATFLØTE X 2
KESAM X 1
LETT CREME FRAICHE X 1
MELK X 1 DL

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR

BANAN X 4

JORDBÆR X 2

BRINGEBÆR X 4

SITRON X 4

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER

VÅRLØK X 1

CHERRYTOMAT X 2

BASILIKUM

AGURK X 2

GRØNNSAKER TIL SUMMER SNACKS

AVOKADO X 2

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG

EGG X 14

SPEKESKINKE X 12 SKIVER

TØRRVARE

NØTTER / FRØ X 4 DL

KAKAO

HAVREGRYN

KANEL

BAKEPULVER

ITALIENSK PIZZAKRYDDER

MEL

HOLIDAY DILMIX X 2

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 11 DL

COTTAGE CHEESE X 6 DL

PARMESAN X 80 G

KESAM / COTTAGE CHEESE X6 DL

SUKKERFRI VANILJEYOGHURT X 3 DL

MELK X 4 DL

LETT KREMOST NATURELL X 1

KREMOST X 2

DIVERSE

OLJE

SUKRINSIRUP

TORTILLA FULLKORN X 4

HONNING