

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG SITRON

LIVSSTIL: 1 kake, 3 ss yoghurt, 1 dl bær, 1 ss nøttesmør,
Litt Sukrinsirup gold

DIETT: 1 kake, 3 ss yoghurt, 1 dl bær, Litt Sukrinsirup
gold

INGREDIENSER:

Til en person:

- 30 g havremel (ca. 3/4 dl)
- 1 ts bakepulver
- 1 egg
- 1 dl gresk yoghurt
- 1 ss sukrin gold / annen søtning
- 1/2 sitron, saften
- 1 dl frosne blåbær

SLIK GJØR DU:

- Rør sammen egg, yoghurt, sitronsaft og søtning.
- Tilsett mel, bakepulver og blåbær.
- Fordel røren i en liten form 10×15 cm.
- Stekes midt i ovnen på 220 grader i 12-15 minutter.



FROKOST TOAST

LIVSSTIL: 1 skive grovt brød, 1 speilegg, 1 snack paprika, Skivet agurk, 1 liten appelsin

DIETT: 1 skive grovt brød, 1 speilegg, 1 snack paprika, Skivet agurk

INGREDIENSER:

- 1 skive grovt brød
- 1 egg (køkt eller stekt)
- 1 snackpaprika
- Skivet agurk

SLIK GJØR DU:

- Blend alle ingrediensene.
- Stek små pannekaker.



KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

LIVSSTIL: 100 g kokt skinke, 2 skiver gulost, 1 polarbrød, 1 ss valgfri dressing

DIETT: 100 g kokt skinke, 1 skive gulost, 1 ss valgfri dressing

INGREDIENSER:

- 100 g kokt skinke i biter
- Gulost i skiver
- 1 polarbrød (livsstil)
- 1 ss valgfri dressing
- Ubegrenset med salat og grønnsaker (her er det brukt salat, mais, tomat, paprika og agurk)

SLIK GJØR DU:

- Del opp grønnsaker og ost.
- Bland alt sammen i en bolle.



PROTEINRIKE HAVREVAFLER MED PÅLEGG

LIVSSTIL: 1 vaffel, 1 ss kremost, 3 skiver kokt skinke, 1 skive gulost, Paprika, agurk, 1 frukt

DIETT: 1 vaffel, 1 ss kremost, 3 skiver kokt skinke, Paprika, agurk, 1 neve bær

INGREDIENSER:

Til 14 vafler:

- 300 g original kesam
- 5 egg
- 3,5 dl melk
- 2 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 1 ss valgfri søtning
- 200 g havregryn
- 100 g speltmel

SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene i en blender og blend til en jevn røre.
- Stek de vaflene du ønsker, og oppbevar resten av røra i kjøleskapet.



INGREDIENSER:

Kylling:

- 150 g kylling per person
- 2 ss olivenolje
- 1 ss honning
- 2 små lime, saften
- 1 ts chilipulver
- 1 ts spisskummen
- 1 ts hvitløkpulver
- 1 ts paprikapulver
- 1/4 ts cayennepepper
- Salt og pepper

Salat:

- 4 never kål, snittet
- 2 stilker vårløk, i tynne skiver
- 1 neve koriander, hakket
- 2 store gulrøtter, revet
- 1 rød paprika, i terninger
- 1 jalapeno, i skiver, uten frø
- 1 neve gresskarkjerner
- 1 boks mais

Dressing:

- 1,5 dl gresk yoghurt
- 1 ts hvitløkpulver
- 2 ss sitronsaft
- 1/2 ss tørket dill
- 1/2 ts røkt chili

SLIK GJØR DU:

Kylling:

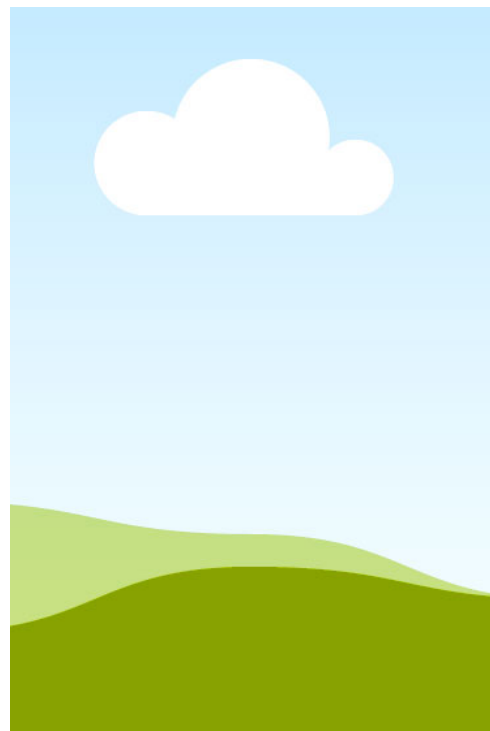
- Legg kyllingen i en bolle, ha over ingrediensene til marinaden og rør godt om. La kyllingen ligge litt.

Salat:

- Bland sammen alle ingrediensene til salaten.

Dressing:

- Rør sammen ingrediensene til dressing. Bland inn litt vann for å få den tynnere.



ITALIENSK KARBONADE MED FARGERIK SALAT OG DRESSING

LIVSSTIL: 1 karbonade, Ubegrenset med salat, 2 ss dressing

DIETT: 1 karbonade, Ubegrenset med salat, 1 ss dressing

INGREDIENSER:

Til 4 personer:

- 125 g karbonadedeig
- 125 g kjøttdeig av svin
- 1/2 gul løk, finhakket
- 1/2 rød paprika, i små terninger
- 25 g mozzarella, i små biter
- Salt, pepper og olje
- Valgfri salat
- Valgfri dressing

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp grønnsakene.
- Kna sammen deigene, grønnsakene og krydder til en farse.
- Del farsen i fire og form delene til store karbonader.
- Stekes på begge sider i en varm panne med litt olje.
- Tilbered salaten slik du ønsker.



PAPRIKAGRYTE MED KYLLING OG BACON

LIVSSTIL: 1/4 av gryta, 1 skiver grovt brød / 1 dl fullkornsrís

DIETT: 1/4 av oppskriften

INGREDIENSER:

Til 4 personer:

- 200 g kyllingfilet, i biter
- 6 skiver bacon, i terninger
- 300 g champignon, skivet
- 2 gule løk, i små terninger
- 2 snackpaprika, i store terninger
- 1 boks kidneybønner
- Salt og pepper
- 1 ss paprikapulver
- 2 bokser hakkede tomater
- 1 dl fløte
- Rosmarin

SLIK GJØR DU:

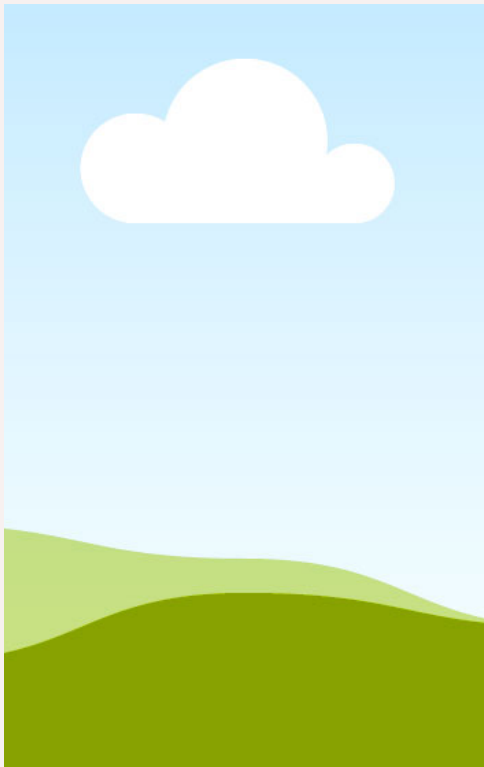
- Stek kylling og bacon i en gryte.
- Tilsett grønnsakene, bønner og krydder, og la det steke med i et par minutter til dem mykner.
- Ha i hakkede tomater og fløte. Kok i et par minutter.
- Server retten med frisk rosmarin.



INGREDIENSER:

Til 3–4 personer:

- 400 g karbonadedeig
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 3 cm frisk ingefær, revet
- 1 lime, saft + skall
- 0,5 dl soyasaus
- Litt vann
- 100 g salatblanding
- 2 gulrøtter, revet
- 1 neve mynte
- Peanøtter
- 1 rød chili, i skiver
- Fullkorn tortilla



SLIK GJØR DU:

- Stek kjøttdeigen.
- Bland sammen hvitløk, ingefær, soyasaus, limeskall, litt limesaft og en dæsj vann.
- Hell blandingen over kjøttdeigen og stek videre i 2–3 minutter.
- Skyll salaten.
- Varm tortillalefsene.
- Server kjøttdeigen med salat, revet gulrot, mynte, chili, peanøtter og tortillalefser.

INGREDIENSER:

- 2 søtpotet
- 2 tomater
- 1 neve koriander
- 1 lime, skall og saft
- 2 fedd hvitløk
- 1 jalapeno
- 2 bokser grønne linser
- 1 boks mais
- Olje
- 1 pk tacokrydder
- 3 ss tomatpure
- 1-2 dl vann
- 2 avokado

SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i tynne skiver og del dem deretter i to, slik at du får halvmåner.
- Spre dem utover et stekebrett, ha over olje, salt og pepper. Stekes i ca. 12 minutter til de er gyldne. Sett på grillfunksjonen mot slutten for ekstra sprø chips.
- Varm opp en panne med litt olje og tilsett skylte linser. Stek disse i 2-3 minutter før du tilsetter hakket hvitløk, tacokrydder, tomatpure, en klype limeskall og litt vann. La det surre videre i et par minutter.
- I en kjele varmer du opp litt olje og steker maisen i et par minutter.
- I mellomtiden kutter du opp tomatene i biter, og hakker korianderen grovt. Bland sammen mais, tomater og koriander, smak til med salt og pepper.
- Mos avokadoene og tilsett litt limesaft og olje, før du smaker til med salt og pepper.
- Server linsene med sprø søtpotetchips, tomat salsa, guacamole og rømme, toppet med skiver av jalapeno.



INGREDIENSER:

Til 3-4 personer:

- 400 g kyllingbryst, biter
- Olje
- 1 gul løk, i terninger
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ss spisskummen
- 1 ss oregano
- 1 ts cayennepepper
- 1,5 L kyllingbuljong
- 1 boks hakkede tomater
- 1 dl kokefløte
- 200 g kremost naturell
- 1 rød paprika, i små terninger
- 6 cherrytomater, delt i fire
- 50 g revet cheddar
- 1 lime, saften
- Topping: frisk koriander, chili, rødløk, lime



SLIK GJØR DU:

- Ha olje i en gryte. Stek løk og hvitløk blankt.
- Tilsett krydderet og la det steke med et lite minutt.
- Ha i buljongvannet og hakkede tomater, kok opp.
- Tilsett fløte og kremost, og la suppa simre.
- Tilsett tomater, paprika og kylling, og kok videre i ca. 15 minutter.
- Rør inn cheddarost, smak til med limesaft og eventuelt ekstra krydder.

TORSK | MED URTECRUST OG GULROTSALAT

LIVSSTIL:

DIETT:

INGREDIENSER:

- 4 torskefileter
- 1 bunt frisk mynte
- 50 g solsikke- / gresskarkjerner
- 50 g parmesan
- 1 sitron
- 2 ss olivenolje
- Salt
- Pepper

Gulrotsalat:

- 1/2 kg gulrøtter
- 1 ss olivenolje, til steking
- 1/2 pose spinat
- 1 boks store hvite bønner
- Salt
- Pepper



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Bland urter, solsikkekjerne/gresskarkjerner, friskrevet parmesan, sitronskall, saften fra 1/2 sitron, olivenolje, salt og pepper med en stavmikser eller foodprocessor, til massen er grov og klissete.
- Tørk torskefiletene forsiktig med kjøkkenrull på overflaten, og legg dem i en ildfast form.
- Fordel urtecrustmassen over fisken, og trykk den godt fast.
- Sett fisken i ovnen i ca 10 minutter, til fisken er gjennomstekt, og urtecrusten er lett gylden.
-
- Skyll gulrøttene og skjær dem i tynne skrå skiver. Stek dem i litt olje i en panne til de begynner å få farge.
- Tøm av vannet og skyll bønnene, tilsett disse i pannen og krydre med salt og pepper. Vend rundt og la det hele steke i 5-6 minutter. Tilsett spinaten mot slutten av steketiden.
- Drypp litt sitronsaft, revet parmesan og sitronskall over.

INGREDIENSER:

Til 10 cookies

- 2 dl valgfritt grovt mel
- 1 dl havregryn
- 0,5 dl smeltet kokosolje eller
50 gram smeltet smør
- noen dråper vanilje essens
- 1 dl sukrin gold
- 1 egg
- 1 dl revet kokos
- 1 dl frosne bringebær
- 50 gram mørk sjokolade –
hakket



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Visp sammen egg og sukrin gold. Rør inn smeltet olje/smør. Vend så inn de tørre ingredinsene.
- Avslutt med frosne bringebær og hakket sjokolade.
- Form til 10 cookies og stek midt i ovnen i 10 minutter.
- Avkjøl på rist.

FRUKTSALAT MED PROTEINSJOKOLADE

LIVSSTIL: Som beskrevet

DIETT: Som beskrevet

INGREDIENSER:

- 1 dl vaniljeyoghurt
- 1/2 proteinbar
- 1 frukt
- 2 dl valgfrie bær

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp frukt og bær, og bland det sammen.
- Server med yoghurt og proteinbar.



M A N D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

SPICY KYLLINGSALAT

K

HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

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:

M A N D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

SPICY KYLLINGSALAT

K

HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

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

FROKOST TOAST

L

PROTEINRIKE HAVREVAFLER MED
PÅLEGG

M

ITALIENSK KARBONADE MED FARGERIK
SALAT OG DRESSING

K

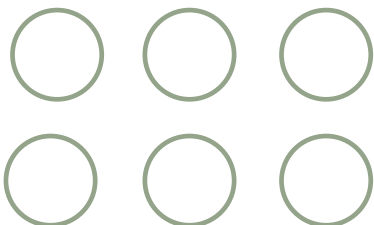
FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER

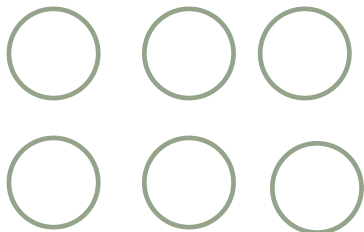


Notater:

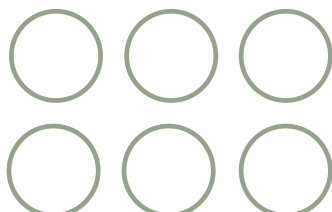
G L A S S V A N N :



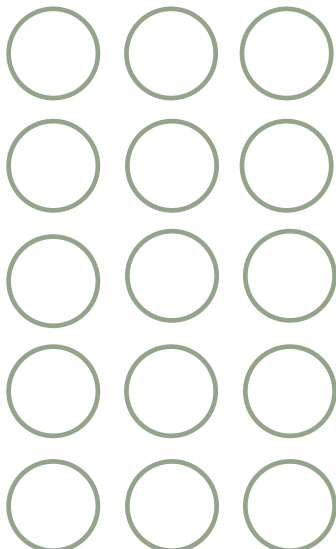
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

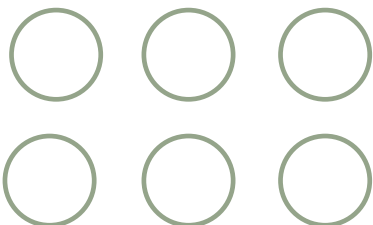
PAPRIKAGRYTE MED KYLLING OG
BACON

K

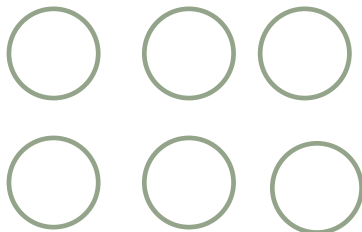
HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

Dagens Økt HER

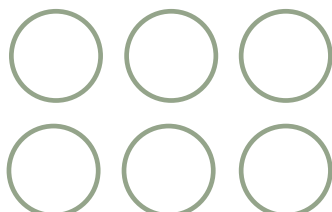
G L A S S V A N N :



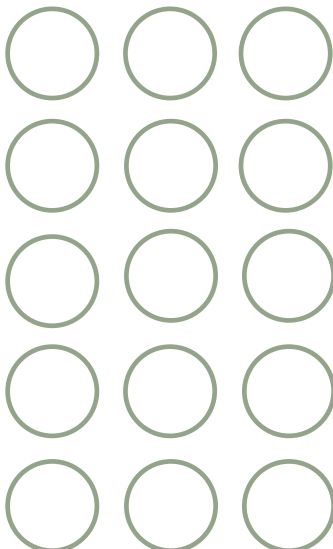
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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:

O N S D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

PAPRIKAGRYTE MED KYLLING OG
BACON

K

HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

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

FROKOST TOAST

L

PROTEINRIKE HAVREVAFLER MED
PÅLEGG

M

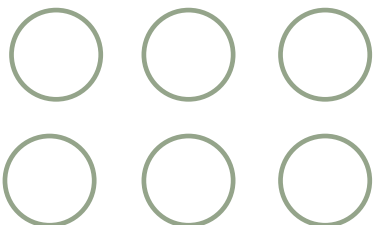
VIETNAESISK TACO

K

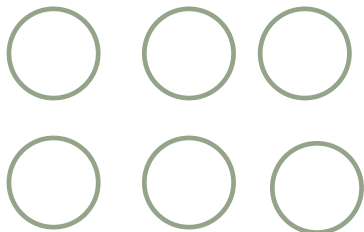
FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER

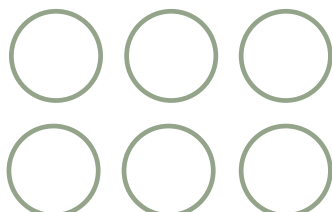
G L A S S V A N N :



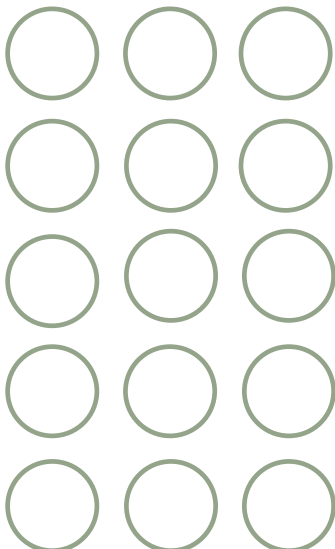
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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:

F R E D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

VEGANSK SØTPOTETNACHOS

K

HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

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

FROKOST TOAST

L

PROTEINRIKE HAVREVAFLER MED
PÅLEGG

M

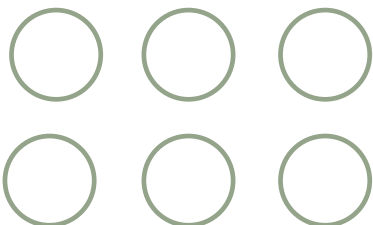
MEKSIKANSK SUPPE MED KYLLING

K

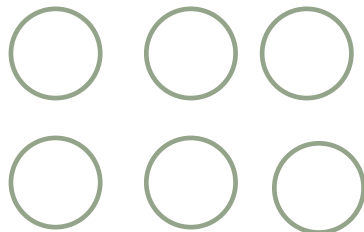
FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER:

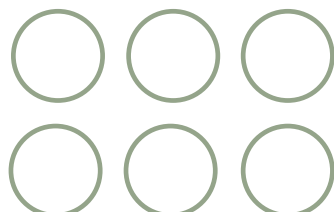
G L A S S V A N N :



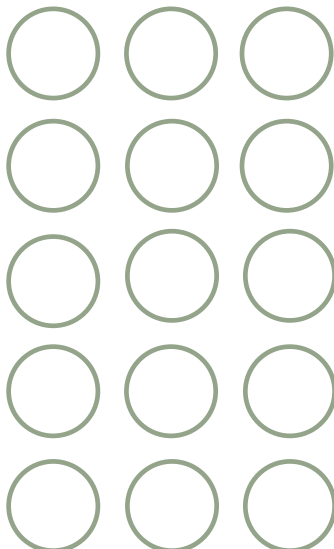
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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:

S Ø N D A G

FITFOCUS

F

FROKOSTKAKE MED BLÅBÆR OG
SITRON

L

KLASSISK OST OG SKINKE SALAT

M

TORSK | MED URTECRUST OG
GULROTSALAT

K

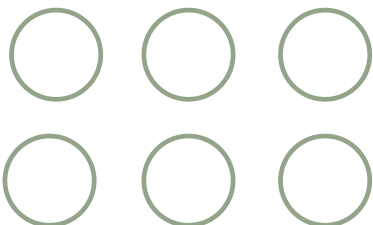
HAVREGRYNSCOOKIES
MED BRINGEBÆR OG
KOKOS

Dagens Økt HER

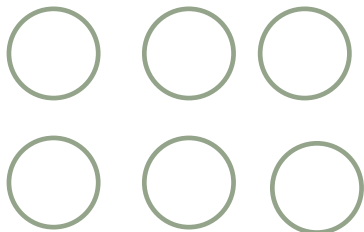


Notater:

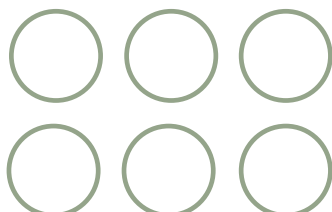
G L A S S V A N N :



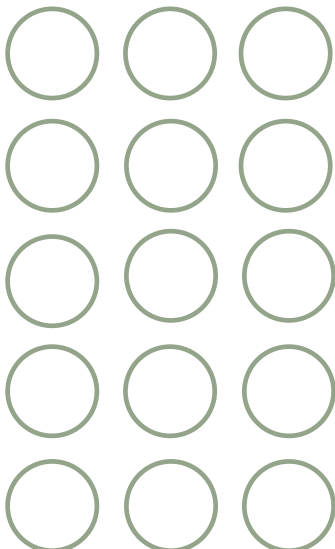
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
SITRON X 2
FROSNE BLÅBÆR X 1
FROSNE BRINGEBÆR X 1

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
SNACKPAPRIKA X 3
AGURK X 1
GRØNNSAKER TIL SALAT

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 13
KOKT SKINKE I BITER X 400 G

TØRRVARE

HAVREMEL
BAKEPULVER
SUKRIN GOLD
SALT
HAVREGRYN
SPELTMEL
REKET KOKOS

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 5 DL
GULOST SKIVER
KESAM X 1
MELK X 4 DL
VANILJEYOGHURT X 4 DL

DIVERSE

OLJE
GROVT BRØD
POLARBRØD (LIVSSTIL)
DRESSING
VANILJEESSENS
MØRK SJOKOLADE X 1
PROTEINBAR X 2

HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
CHILIPULVER
HVITLØKSPULVER
SPISSKUMMEN
PAPRIKAPULVER
CAYENNEPEPPER
TØRKET DILL
RØKT CHILI
TACOKRYDDER X 1
OREGANO
KYLLINGBULJONG

KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGBRYST X 150 G PR PERS
KARBONADEDEIG X 525 G
KJØTTDEIG AV SVIN X 125 G
KYLLINGFILET I BITER X 600 G
BACON X 1 PK
TORSKEFILET X 4

DIVERSE

OLJE
HONNING
GRESSKARKJERNER
DRESSING
KIDNEYBØNNER X 1
HAKKET TOMAT X 3
SOYASOUS
PEANØTTER
TORTILLA AV FULLKORN
GRØNNE LINSER X 2
TOMATPURE X 1
HVITE BØNNER X 1

GRØNNSAKER

GUL LØK X 4
HVITLØK FEDD X 7
KÅL X 1
VÅRLØK X 1
KORIANDER
GULROT X 10
MYNTE
RØD PAPRIKA X 3
CHERRYTOMATER X 1
JALAPEÑO X 2
MAIS X 2
GRØNNSAKER TIL ITALIENSK KARBONADE
CHAMPIGNON X 300 G
SNACKPAPRIKA X 2
ROSMARIN
INGEFÆR
SALATBLANDING X 100 G
CHILI X 1
SØTPOTET X 2
TOMAT X 2
AVOKADO X 2
RØDLØK X 1
SPINAT X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 2
LIME X 5

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 2 DL
MOZZARELLA X 25 G
FLØTE X 1 DL
KOKEFLØTE X 1 DL
KREMOST NATURELL X 200 G
REKET CHEDDAR X 50 G
PARMESAN X 50 G