

# SMÅ BANANPANNEKAKER

LIVSSTIL: 1 ss nøttesmør, Ubegrenset med frukt og topping

DIETT: 1 ts nøttesmør, 1 frukt

## INGREDIENSER:

Til 1 porsjon:

- 1 dl havregryn
- 1/2 banan
- 1 egg
- 1/2 ts bakepulver
- 1/2 ts kanel

## SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene i en blander og blend til en glatt røre.
- Stek små pannekaker (ca. 1/2 ss med røre) i en varm panne med litt olje.
- Server med nøttesmør og frukt.



**INGREDIENSER:**

- 2 never frisk spinat
- 1 grønt eple
- 1 dl frossen ananas
- 2 dl sukkerfri vaniljeyoghurt
- Vann til ønsket konsistens

**SLIK GJØR DU:**

- Ha alle ingrediensene i en blender og blend til en glatt masse.



NO COOKING

MATPAKKESALAT

MED SPICY TUNFISK

LIVSSTIL: 1 porsjon, Ubegrenset med grønt tilbehør, 1 skive grovt brød

DIETT: 1 porsjon, Ubegrenset med grønt tilbehør

## INGREDIENSER:

Til 4 porsjoner:

- 2 bokser tunfisk
- 1 boks kesam
- 3 gulrøtter, revet
- 1/2 squash, revet
- 1 neve spisskål, strimlet
- 2 epler, i biter
- Sriracha

## SLIK GJØR DU:

- Bland sammen alle ingrediensene.
- Smak til med sriracha.



# YOGHURTBAGELS

LIVSSTIL: 1 bagel, 1/2 avokado, 2 skiver ost, 2 skiver skinke,  
Ubegrenset med grønnsaker, 1 frukt

DIETT: 1 bagel, 1 ss lett kremost, 4 skiver magert kjøttpålegg,  
Salat, agurk, tomat, paprika, 2 dl friske bær

## INGREDIENSER:

Til 5 bagels:

- 4 dl gresk yoghurt
- 4 dl havremel
- 1 ss bakepulver
- 0,5 ts salt
- Frø til pynt

## SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Rør sammen alle ingrediensene.
- Ha litt vann på hendene og form fem bagels.
- Pensle med vann og strø over frø.
- Legg dem på et stekebrett og stek midt i ovnen i 20-25 minutter.



**INGREDIENSER:**

- Kjøttboller:
- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1/2 squash, revet
- 1 egg
- 1/2 gul løk, hakket
- 1 neve koriander, hakket
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 1/2 ts spisskummen
- Salt og pepper
- Olje
- 1 grønn paprika, i biter
- 1 rød paprika, i biter
- 1 boks mais
- 1 glass mild tacosaus
- 2 dl revet cheddar
- Til servering: koriander, avokado, vårløk

**SLIK GJØR DU:**

- Bruk et kjøkkenhåndkle eller papir til å presse ut så mye vann av squashen som mulig.
- Bland alle ingrediensene til kjøttbollene godt sammen.
- Varm opp en dyp stekepanne med litt olje i. Form små kjøttboller og stek dem brune.
- Legg kjøttbollene til siden.
- I stekepannen har du i paprika og mais og lar det steke med i et par minutter før du tilsetter tacosausen.
- Kok opp.
- Skru ned varmen og ha kjøttbollene tilbake i panna. Legg over lokk, og la det småkoke i ca. 10 minutter til kjøttbollene er ferdige.
- Strø over ost og sett på lokket igjen til osten er smeltet.
- Server retten med koriander, avokado og vårløk.



DIETT: 1/2 pizza, Ubegrenset med salat

## INGREDIENSER:

Til 2 personer:

- 1 boks kikerter
- 4 egg
- 1 ss fiberhusk (psyllium)
- 1/2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 1 beger rød pizzasaus
- 200 g revet ost
- 3 skiver kokt skinke
- Rød spisskål / salat, snittet
- Basilikum

## SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 175 grader varmluft.
- Ha kikerter, egg, bakepulver, salt, og fiberhusk i en blender og blend til en glatt masse.
- Bre røra utover et kledd stekebrett.
- Stek bunnen i ca. 7 minutter.
- Ta bunnen ut og bre pizzasaus, ost og skinke utover. Stek videre i 5 minutter, før du setter på grillen i 3 minutter.
- Ta ut pizzaen og server med rødkål og basilikum.



## INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 60 g serranoskinke
- 1 squash, revet
- 1 rød paprika, i strimler
- 1 gul paprika, i strimler
- 1 rødløk, i tynne skiver
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 65 g frisk spinat
- 250 g spaghetti av fullkorn
- 5 dl kyllingbuljong
- 1 ts basilikum
- 1 ts timian
- 1 ts chiliflak
- Salt og pepper
- 20 g parmesan + litt til pynt
- 1,5 dl matfløte
- Frisk basilikum til pynt



## SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader varmluft.
- Legg skinken utover et kledd stekebrett og stek i 3-5 minutter, til skivene er sprø.
- Ha alle grønnsakene, pastaen, buljongvannet og krydderet i en stor kjele. Ha på lokk og kok opp. Rør jevnlig slik at det ikke brenner seg.
- Når pastaen er ferdig kokt, tilsetter du revet parmesan og fløte.
- Server med revet parmesan, sprøstekt serranoskinke og frisk basilikum.

## INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 300 g kyllingbryst, grovkuttet
- 1 ss soyasaus
- 1 ss chilisau
- 200 g glassnudler / fullkornsnudler
- 1 brokkoli, i biter
- 200 g frosne edamame eller erter

Saus:

- 3 ss smør, smeltet
- 3 hvitløksfedd, finhakket
- 4 ss soyasaus
- 1 ss honning
- 1 ts chiliflak (kan sløyfes)



## SLIK GJØR DU:

- Sett over en kjele med vann til å koke opp.
- Del opp grønnsaker og kylling. Ha brokkolien i det kokende vannet i 2 minutter. Ta brokkolien opp. Kok nudlene etter anvisning på pakka.
- I mens stek kyllingen sammen med litt olje, soyasaus og chilisau.
- Tilsett brokkoli og frosne erter/edamame.
- I en liten kjele bland sammen smør, soyasaus, honning og chiliflak.
- Vend nudler og saus inn i resten av retten.
- Topp gjerne med litt hakkede peanøtter, frisk koriander og lime.



ENKEL

LIVSSTIL: 1/4 av retten, lompechips av 1 lompe

TACOGRATENG

DIETT: 1/4 av retten

MED LOMPECHIPS

### INGREDIENSER:

- 400 g karbonadedeig
- 1 gul løk
- 1 rød paprika
- 1 gul paprika
- 1 boks sorte bønner
- 1 pk tacokrydder
- 1 glass mild tacosaus
- 2 dl revet ost
- 1 lompe per person

### SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Kutt opp lompe trekanter og spre dem utover et kledd stekebrett.
- Pensle med vann og krydre med tacokrydder eller ønsket krydder.
- Stekes midt i ovnen til de er gyldne og sprø, ca. 8-10 minutter.
- Kutt opp løk og paprika i små biter.
- Stek løken blank i en panne og tilsett kjøttdeigen. Stek til den er gjennomstekt og tilsett tacokrydder.
- Ha i paprika, bønner og tacosaus. Rør om og la det steke med i ca. 5 minutter.
- Ha blandingen i en ildfast form og topp med revet ost.
- Stekes midt i ovnen til osten er gylden.



**INGREDIENSER:**

Til 3 personer:

- 1 blomkål
- 3 dl grønnsaksbuljong
- 1 stor gul løk
- 2 ss olje
- 1 ss cumin
- 1 ts koriander
- 1 ts kardemomme
- 1 ts karri
- 1/2 boks kokosmelk

**SLIK GJØR DU:**

- Start med å kutte opp blomkål og koke dette mørt i buljong.
- I mellomtiden kutt opp løk og fres dette i olje, sammen med alt krydderet.
- Hell over blomkål og buljong og la dette koke til alt er mørt.
- Mos det hele til en glatt masse i en blender eller med stavmikser, tilsett kokosmelk og gi det hele et lite oppkok.



# PANNESTEKT TORSK MED SPRØ TOPPING OG ROTMOS

LIVSSTIL: 150 gram torsk, Ubegrenset med  
grønnsaksmos, Salat

DIETT: 150 gram torsk, 1/4 tallerken med  
grønnsaksmos, Salat

## INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram torsk uten skinn og ben per person
- 3 skiver mager spekeskinke
- 3 ss pinjekjerner
- 600 gram frossen rotgrønnsaksmiks
- TILBEHØR: grønn salat

## SLIK GJØR DU:

- Start med å sette rotgrønnsakene til å koke i litt salt vann. Disse skal koke til de blir helt møre. Ca. 10 minutter.
- Del spekeskinken i biter. Ha litt olje i panne og stek speskinke og pinjekejernene til spekeskinke blir sprø.
- Legg til siden.
- Tørk torsken med litt papir og ha på godt med salt og pepper. Ha litt olje/smør i pannen igjen.
- Start med å steke torsken på høy varme til du har fått litt farge på begge siden. Tar maks ett minutt.
- Senk temperaturen til middelsvarme og stek torsken videre, ca 1 minutt på hver side.
- Hell vannet av rotgrønnsakene og mos dem med en stapper eller stavmikser. Smak til med salt og pepper.



### INGREDIENSER:

Til 6 store muffins:

- 2,5 dl speltmel
- 0,5 dl bakekakao
- 1 ts bakepulver
- 2 ss rapsolje eller smeltet smør
- 1 egg
- 5 dråper vanilje essens
- 1 dl revet squash
- 1 most banan
- 1 neve spinat
- 0.5 dl SukrinSirup Gold eller honning
- 2 dl valgfri melk (jeg bruker mandel melk)
- 0,5 dl hakket, mørk sjokolade



### SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader
- Start med å blende sammen melk, egg, olje, søtning, vanilje, spinat og banan.
- Rør sammen mel, kakao og bakepulver.
- Vend squash og sjokoladebiter inn i det våte før du rører inn det tørre.
- Fordel røren i 12 muffinsformer.
- Stekes midt i ovnen i 20-25 minutter.

## INGREDIENSER:

- 1 skive grovt brød
- 1 egg
- 1 dl melk
- 1 ts kanel
- 1 ss honning

## SLIK GJØR DU:

- Visp sammen egg, melk, krydder og søtning.
- Vend brødsken i blandingen. La den gjerne trekke litt i et lite minutt på hver side.
- Stek skiven i litt smør slik at den blir sprø på utsiden.



M A N D A G

# FITFOCUS

F

SMÅ BANANPANNEKAKER

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED  
SPICY TUNFISK

M

ONE POT MED KYLLING- OG  
SQUASHBOLLER

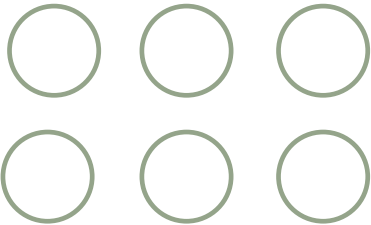
K

SJOKOLADEMUFFINS - MED  
3 SLAGS FRUKT OG GRØNT

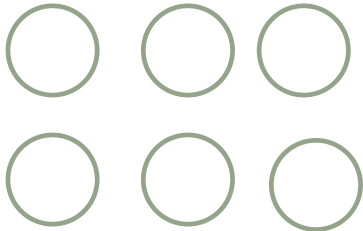
Dagens Økt HER



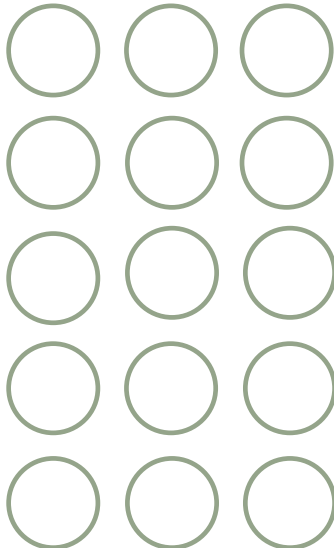
G L A S S V A N N :



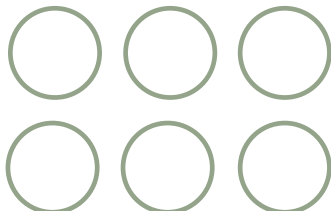
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



Notater:

Large empty rectangular box for notes.

T I R S D A G

# FITFOCUS

F

GRØNN SMOOTHIE

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED  
SPICY TUNFISK

M

KIKERTPIZZA MED OST OG SKINKE

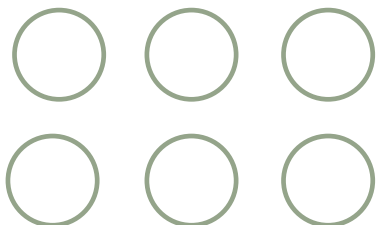
K

FRENCH TOAST

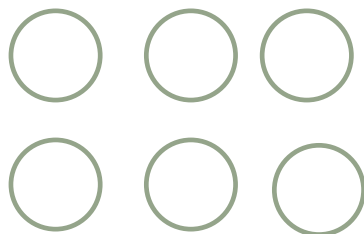
Dagens Økt HER



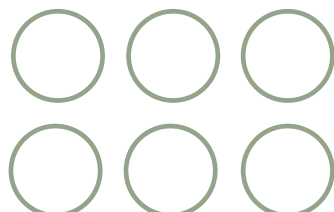
G L A S S   V A N N :



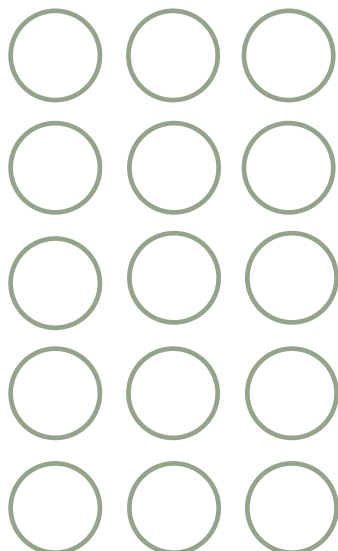
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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

SMÅ BANANPANNEKAKER

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED  
SPICY TUNFISK

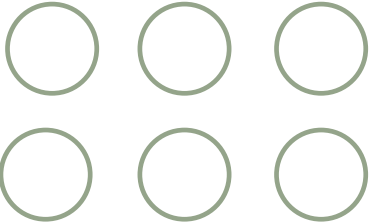
M

ONE POT PASTA MED SPRØ  
SERRANOSKINKE

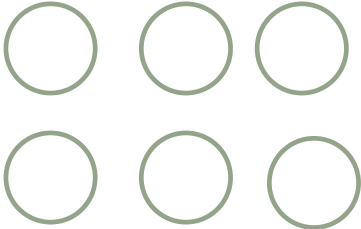
K

SJOKOLADEMUFFINS - MED  
3 SLAGS FRUKT OG GRØNT

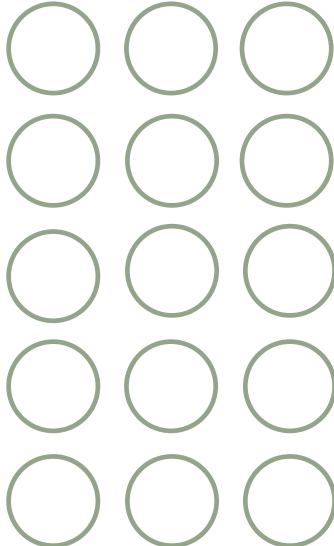
G L A S S V A N N :



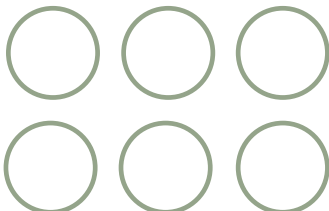
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



Dagens Økt HER



Notater:

Blank area for notes.



T O R S D A G

# FITFOCUS

F

GRØNN SMOOTHIE

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED  
SPICY TUNFISK

M

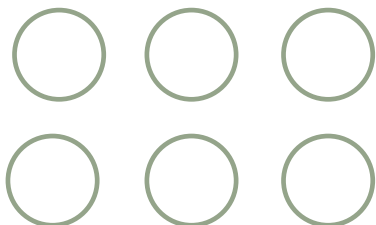
NUDELBOWL MED KYLLING OG  
BROKKOLI

K

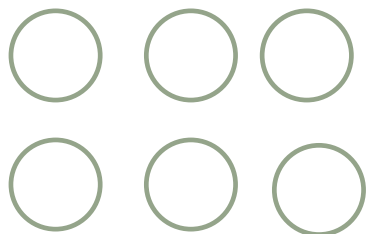
FRENCH TOAST

Dagens Økt HER

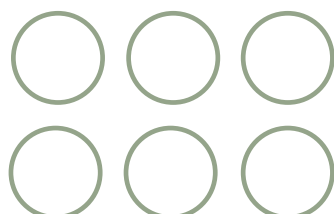
G L A S S V A N N :



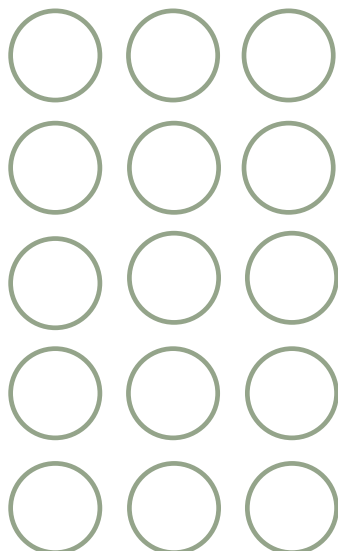
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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

SMÅ BANANPANNEKAKER

L

YOGHURTBAGELS

M

ENKEL TACOGRAFENG MED LOMPECHIPS

K

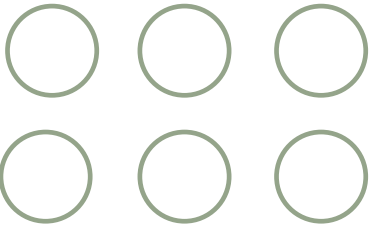
SJOKOLADEMUFFINS - MED 3 SLAGS FRUKT OG GRØNT

Dagens Økt HER

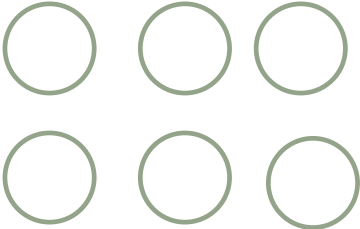


Notater:

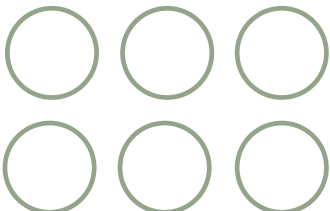
G L A S S V A N N :



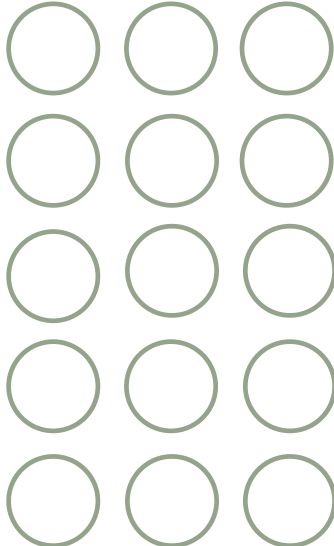
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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 :



L Ø R D A G

# FITFOCUS

F

GRØNN SMOOTHIE

L

YOGHURTBAGELS

M

INDISK INSPIRERT BLOMKÅLSUPPE

K

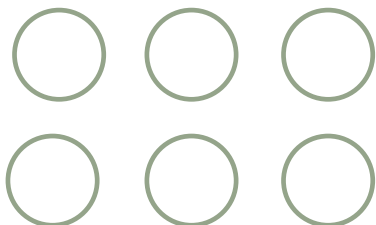
FRENCH TOAST

Dagens Økt HER:

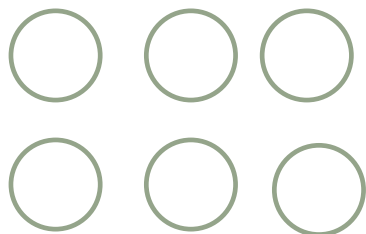


Notater:

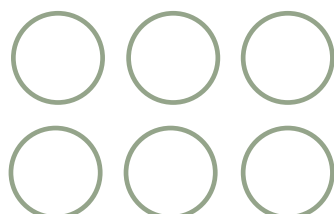
G L A S S V A N N :



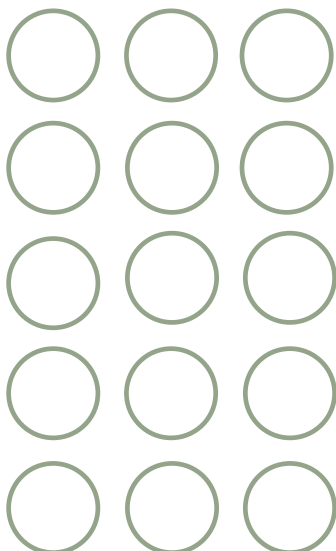
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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

SMÅ BANANPANNEKAKER

L

YOGHURTBAGELS

M

PANNESTEKT TORSK MED SPRØ  
TOPPING OG ROTMOS

K

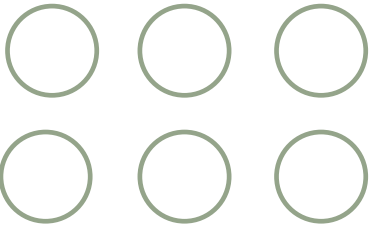
SJOKOLADEMUFFINS - MED  
3 SLAGS FRUKT OG GRØNT

Dagens Økt HER

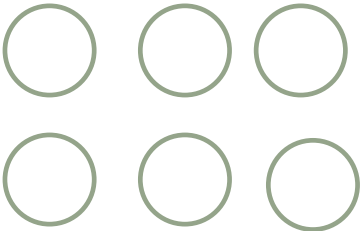


Notater:

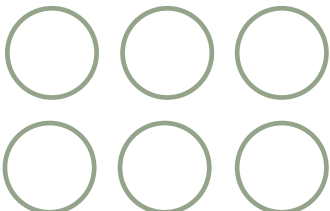
G L A S S V A N N :



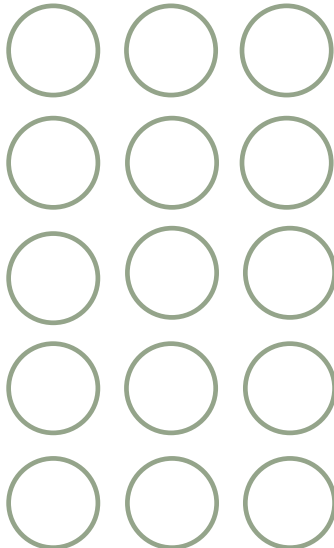
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



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  
BANAN X 3  
GRØNT EPLE X 3  
FROSSEN ANANAS X 2  
EPLER X 2

## GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER  
SPINAT X 2  
GULROT X 3  
SQUASH X 1  
SPISSKÅL X 1

## KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG  
EGG X 8  
TUNFISK X 2 BOKSER

## TØRRVARE

HAVREGRYN  
BAKEPULVER  
KANEL  
SALT  
SPELTMEL  
BAKEKAKAO

## MEIERIPRODUKTER

SUKKERFRI VANILJEYOGHURT X 6 DL  
KESAM X 1  
GRESK YOGHURT X 4 DL  
VALGFRI MELK X 5 DL

## DIVERSE

SRIRACHA  
OLJE  
VANILJE ESSENS  
SUKRINSIRUP GOLD  
HONNING  
MØRK SJOKOLADE X 1  
GROVT BRØD

# HANDLELISTE: MIDDAGER

## TØRRVARE

SALT  
PEPPER  
SPISSKUMMEN  
FIBERHUSK  
BAKEPULVER  
KYLLINHBULJONG  
BASILIKUM  
TIMIAN  
CHILIFLAK  
TACOKRYDDER X 1  
GRØNNSAKSBULJONG  
KORIANDER  
KARDEMOMME  
KARRI

## FRUKT & BÆR

## DIVERSE

OLJE  
MILD TACOSAUS X 2  
KIKERTER X 1  
RØD PIZZASAUS X 1  
FULLKORNS SPAGHETTI X 250 G  
SOYASAUS  
CHILISAUS  
GLASSNUDLER / FULLKORNSNUDLER X  
200 G  
HONNING  
SORTE BØNNER X 1  
LOMPER  
KOKOSMELK X 1  
PINJEKJERNER

## GRØNNSAKER

GUL LØK X 3  
HVITLØK FEDD X 7  
SQUASH X 2  
KORIANDER  
GRØNN PAPRIKA X 1  
RØD PAPRIKA X 3  
GUL PAPRIKA X 2  
MAIS X 1  
VÅRLØK X 1  
AVOKADO X 1  
SALAT TIL PIZZA  
BASILIKUM  
RØDLØK X 1  
SPINAT X 1  
BROKKOLI X 1  
FROSNE EDAMAME X 200 G  
FROSSEN ROTGRØNNSAKSMIKS X 600 G  
BLOMKÅL X 1

## KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G  
EGG X 5  
KOKT SKINKE X 1 PK  
SERRANOSKINKE X 60 G  
KYLLINGBRYST X 300 G  
KARBONADEDEIG X 400 G  
TORSK X 150 G PR PERS  
MAGER SPEKESKINKE X 1

## MEIERIPRODUKTER

REKET CHEDDAR X 2 DL  
REKET OST X 300 G  
PARMESAN X 30 G  
MATFLØTEN X 1,5 DL  
SMØR X 1