

INGREDIENSER:

- 2 dl gresk yoghurt
- 1 dl bringebær (gjærne frosne)
- Litt vann
- Granola
- Bær

SLIK GJØR DU:

- Varm opp bringebærene og vannet, la det stå i et par minutter til du har fått en jevn masse.
- Bland sammen yoghurt og bringebær, og topp med granola og bær.



EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG OG FRISKE GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 1/3 del av oppskriften, 1 knekkebrød, 1 frukt

DIETT: 1/3 del av oppskriften, Ubegrenset med ekstra grønnsaker

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 6 egg
- Melk
- 200 g Prior skivet kalkunfilet
- 2 stilker vårløk
- Cherrytomater
- Agurk

SLIK GJØR DU:

- Kutt opp kalkunfileten i terninger og stek denne i en stekepanne.
- Visp sammen egg og melk, og tilsett ønsket krydder.
- Slå eggeblandingen over kalkunfileten og stek under omrøring.
- Kutt opp tomater, vårløk og agurk.



INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 350 gram grønnkålmix (blanding av grønnkål, gulrot og rødbet fra Bama)
- 1 boks ferdig guacomole fra Grønt og frisk eller:
- 2 avokado most med limesaft, chiliflak og litt salt
- 300 gram ferdig salatkylling
- Ekstra: agurk og små tomater



SLIK GJØR DU:

- Bland sammen kålmix, guacomole og kylling.
- Fordel i 3 matbokser.

DIETT: 2 pizza, Valgfritt grønt tilbehør

INGREDIENSER:

Nok til 6:

- 4 dl havregryn
- 3 egg
- 1 ts bakepulver
- 1 ts salt
- 250 gram cottage cheese
- Ferdig pizza saus
- 1-2 skiver gulost per pizza
- 2 skiver kokt skinke – i terninger
- Det du ønsker av grønnsaker

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 225 grader.
- Mos havregryn, egg, bakepulver, salt og cottage cheese sammen med en stavmikser.
- Fordel røren utover et bakepapir i 6 små klatter. Ta litt vann på en spiseskje og bruk denne til å bre røra utover.
- Ha på pizzasaus, ost og skinke.
- Stekes midt i ovnen i 13 minutter.



TORTILLAPIZZA

MED

SPEKESKINKE

LIVSSTIL: 1 pizza per person, Ubegrenset med grønn salat, 1 ss hvitløksdressing, 1 frukt

DIETT: 1 pizza per person, Ubegrenset med grønn salat

INGREDIENSER:

- 1 tortilla per person
- 2 ss ferdig pizzasaus per pizza
- 1/2 dl revet ost per pizza
- 1 rødløk
- 200 g sopp i skiver
- 50 g spekeskinke per pizza

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 220 grader.
- Dekk tortillaen med ferdig pizzasaus, spre over ost, rødløk, sopp og spekeskinke.
- Stekes midt i ovnen i ca. 7-10 minutter.



INGREDIENSER:

- 150 g kotelett per person
- 1 glass grønn pesto

Mango- og agurksalat:

- 1 mango - i terninger
- 1 agurk - i terninger
- 1 rødløk - i små terninger
- Valgfri grønn salat - grovhakket
- Ferdig kjøpt aioli

SLIK GJØR DU:

- Varm opp en panne med litt olje.
- Snitt kotelettene i kantene, og smør pesto på hver side.
- Stek kotelettene i 2-3 minutter på hver side, før du senker varmen og steker de i ytterligere 5 minutter.
- I mens kotelettene steker, kutter du opp grønnsakene til salaten.



KREMET KYLLING

MED GRØNNSAKSRIS

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, 1/3 del av sausen med grønnsaker,
Ubegrenset grønn salat, 1 skive grovt brød

DIETT: 1 kyllingbryst, 1/3 del av sausen med grønnsaker,
Ubegrenset grønn salat

INGREDIENSER:

Nok til 3 personer:

- 3 kyllingbryst – delt i fire
- salt og pepper
- 2 poser grønnsaksris fra Bama eller 4 gulrøtter og 4 stangselleri i små terninger
- 3 fedd hvitløk – grovhakket
- 3 dl kyllingkraft
- 1 bunt frisk persille – hakket
- 1/2 sitron – saften

TILBEHØR: grønn salat og grovt brød

SLIK GJØR DU:

- Del kyllingen i 4 deler og ha på litt salt og pepper.
- Ha litt olje i en panne og start med å brune kyllingen. I mens kan du hakke hvitløk og urter.
- Når kyllingen er brunet kan du legge kjøttet til siden. Ha hvitløk og grønnsaker i pannen. La dette surre i ett minutt.
- Tilsett kyllingkraft og creme fraiche. Bland godt sammen før du har kyllingen tilbake i pannen.
- La dette småkoke i ca. 5 minutter til kyllingen er gjennomkokt.
- Tilsett friske urter og smak til med litt sitronsaft.



INSTANT

GULROTSUPPE

MED KYLLING

LIVSSTIL: Ubegrenset med suppe, 1/2 kyllingbryst, 1 skive grovt brød

DIETT: Ubegrenset med suppe, 1/2 kyllingbryst

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 4 store gulrøtter - revet på rivjern
- 1 gul løk - hakket
- 1/2 rød chili - uten frø - hakket
- 3 cm frisk ingefær uten skall - hakket
- 1 ss gurkemeie
- 4 dl kyllingbuljong
- 3 dl lett kokosmelk
- 1 lime - saften
- 300 gram kyllingbryst - i små strimler
- salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette over vann til kyllingbuljongen.
- Ha så litt olje i bunn av en annen kjele. Sett denne på medium varme.
- Del opp løk, chili og ingefær. Ha dette i kjelen sammen med gurkemeie.
- La dette steke mens du river gulrøttene.
- Tilsett gulrøttene og slå over kyllingbuljong.
- La dette småkoke mens du steker kyllingen med litt salt og pepper.
- Tilsett kokosmelk og limesaft i suppen. Mos den så med en blender eller stavmikser.
- Server med kylling på toppen.



LYNBAKT POTET MED KLASSISK OST- OG SKINKEFYLL

LIVSSTIL: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 2 ss dressing

DIETT: 4 skiver potet, 4 ost/skinke ruller, Ubegrenset med grønt, 1 ss dressing

INGREDIENSER:

- 1 stor bakepotet eller søtpotet per person
- Olje
- Grillkrydder
- 5 skiver kokt skinke per person
- 5 skiver gulost per person
- 2 røde paprika
- 1 rødløk
- 1 boks mais
- Frisk persille
- Ønsket dressing
- Grønn salat

SLIK GJØR DU:

- Slik gjør du:
- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i skiver av 1 cm. Pensle dem med litt olje, krydre med grillkrydder og stek i ca. 20 minutter.
- I mens hakker du opp paprika, rødløk og frisk persille.
- Legg en skive kokt skinke oppå en skive gulost, rull sammen og del opp. Gjør dette med alle.
- Når potetene er klare, strør du over ost/skinkerullene, paprika, løk og persille.
- Server med grønn salat og dressing.



TORSK MED SITRON OG HVITLØKSSMØR

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram torsk fillet per person
- 1 brokkoli
- 5 asparges (kan sløyfes)
- 1 pose sukkererter
- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 1/2 sitron - saften
- 1 dl grønnsaksbuljong
- 1 ts tabasco - valgfritt
- 1 dl hakket persille
- 1 ts chiliflak
- 3 ss smør
- salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette en kjele med vann til kok.
- Varm opp en stekepanne med litt olje.
- Del opp brokkoli + stilk i små biter/buketter, del aspargesen i to og hakk løk og hvitløk.
- Ha litt salt og pepper på torsken.
- Når vannet koker heller du både brokkoli, asparges og sukkererter i vannet. La det koke i et par minutter. Slå så vannet av.
- I mens stek fisken 2-3 minutter på hver side. Legg fisken til siden og ha smørret i pannen sammen med løk og hvitløk.
- Stek til løken er blank. Slå over grønnsaksbuljong, sitronsaft, persille og tabasco. Kok opp.
- Ha fisken og grønnsakene tilbake i pannen.
- Ved dem i sausen og server.



TOSTADAS MED KYLLING

LIVSSTIL: 3 tortillas, 3 ss salsa, 100 g kylling, 3 ss
bønner, 3 ss fetaost i retten

DIETT: 3 tortillas, 2 ss salsa, 100 g kylling, 2 ss bønner,
2 ss fetaost i retten

INGREDIENSER:

- 1/2 grillkylling
- 8 små tortillas av mais
- Olje
- Salt

Salsa:

- 4 avokado
- 3 medium tomater
- 1 liten rødløk
- Koriander
- 1 ts spisskummen
- 1 ts chilipulver
- 1 klype salt
- 1 lime, saften
- 1 boks sorte bønner

- 1 dl fetaost

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Pensle tortillaene med litt olje og salt på hver side. Stek dem i stekeovnen i 5-6 minutter på hver side.
- Kutt opp grønnsakene i små terninger og bland dem sammen. Rør inn limesaft.
- Skyll bønnene godt, riv grillkyllingen i mindre biter og rør inn.
- Ha fyllet på de sprø tortillaene og topp med smuldret fetaost.



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.



PROTEINPANNEKAKE

FOR ÉN

LIVSSTIL: En pannekake, 1 frukt, Ubegrenset med bær, 1 ss nøttesmør, 1 ss valgfri søtning

DIETT: En pannekake, 1 dl bær, 1 ts nøttesmør, 1 ts valgfri søtning

INGREDIENSER:

Til 1 pannekake:

- 1 egg
- 1 dl sukkerfri vaniljeyoghurt
- 1 dl havremel
- 1 ss sukrinsirup gold
- 1/2 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Bland sammen alle ingrediensene.
- Stekes på begge sider i en varm stekepanne og litt olje/smør.



M A N D A G

FITFOCUS

F

VERY BERRY YOGHURT BOWL

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

TORTILLAPIZZA MED SPEKESKINKE

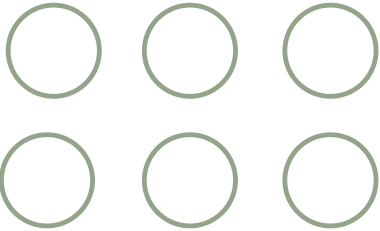
K

FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

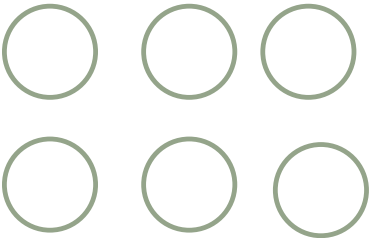
Dagens Økt HER



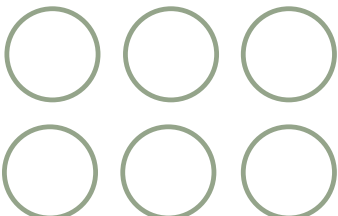
G L A S S V A N N :



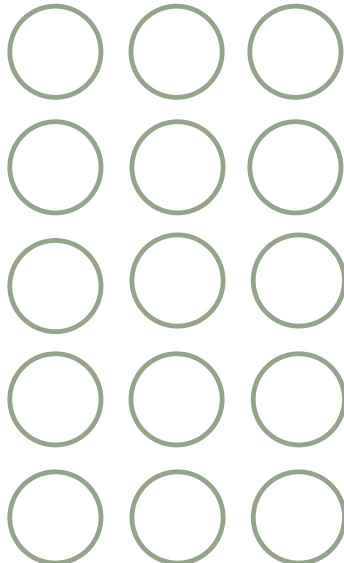
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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:

Large empty rectangular box for notes.

T I R S D A G

FITFOCUS

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRISKE GRØNNSAKER

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

M

PESTOKOTELETTER MED MANGO- OG
AGURKSALAT

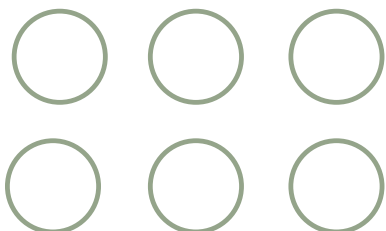
K

PROTEINPANNEKAKE FOR ÉN

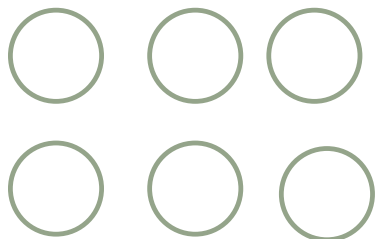
Dagens Økt HER



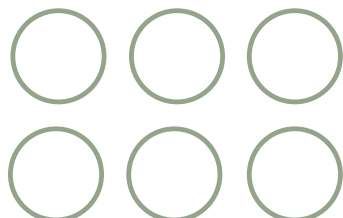
G L A S S V A N N :



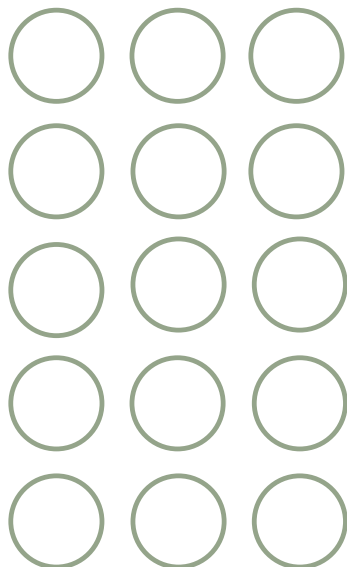
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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:

ONSDAG

FITFOCUS

F

VERY BERRY YOGHURT BOWL

M

KREMET KYLLING MED GRØNNSAKSRIS

L

NO COOKING TEX MEX SALAT

K

FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER

GLASS VANN :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GRØNNSAKER
OG FRUKT :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNTALL
MÅLTIDER :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PER 1000
SKRITT :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater:



T O R S D A G

FITFOCUS

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRISKE GRØNNSAKER

L

MATPAKKE PIZZA

M

INSTANT GULROTSUPPE MED KYLLING

K

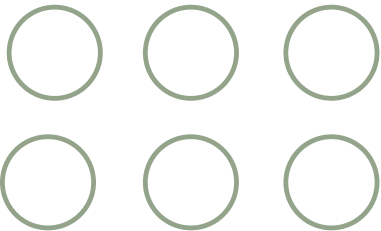
PROTEINPANNEKAKE FOR ÉN

Dagens Økt HER

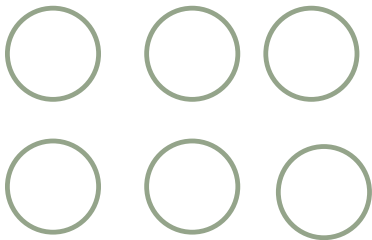


Notater:

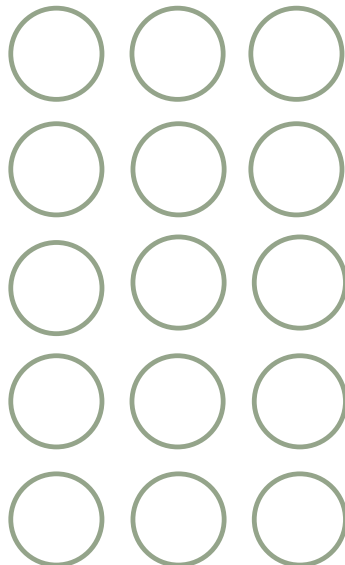
G L A S S V A N N :



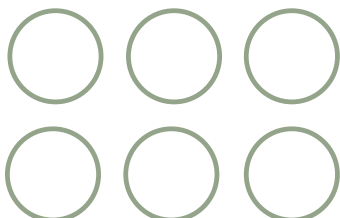
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



F R E D A G

FITFOCUS

F

VERY BERRY YOGHURT BOWL

L

MATPAKKE PIZZA

M

LYNBAKT POTET MED KLASSISK OST- OG SKINKEFYLL

K

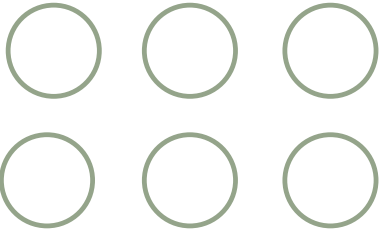
FRUKTSALAT MED PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER

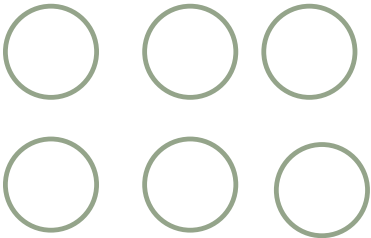


Notater:

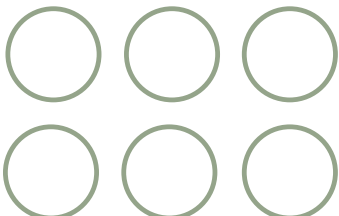
G L A S S V A N N :



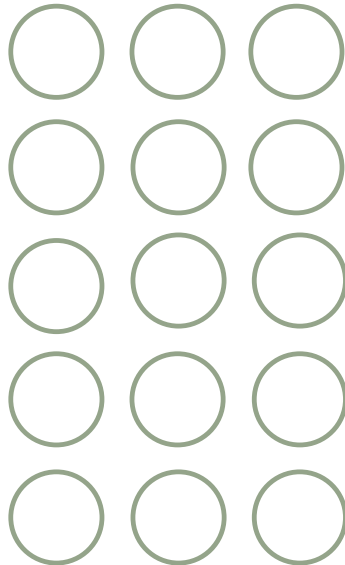
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



L Ø R D A G

FITFOCUS

F

EGGERØRE MED KYLLINGPÅLEGG
OG FRISKE GRØNNSAKER

L

MATPAKKE PIZZA

M

PANNESTEKT TORSK MED SITRON OG
HVITLØKSSMØR

K

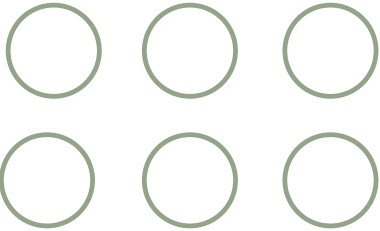
PROTEINPANNEKAKE FOR ÉN

Dagens Økt HER:

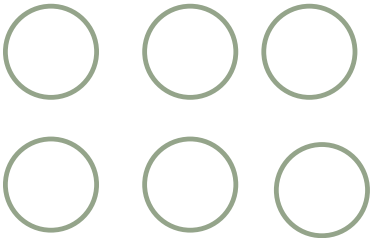


Notater:

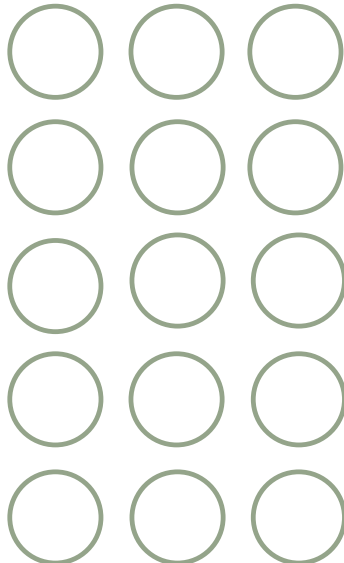
G L A S S V A N N :



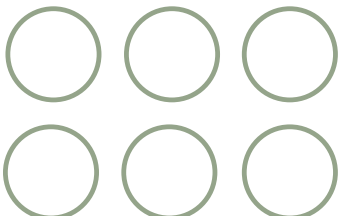
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



S Ø N D A G

FITFOCUS

F

VERY BERRY YOGHURT BOWL

L

MATPAKKE PIZZA

M

TOSTADAS MED KYLLING

K

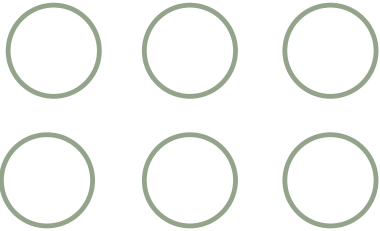
FRUKTSALAT MED
PROTEINSJOKOLADE

Dagens Økt HER

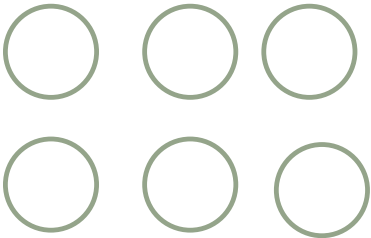


Notater:

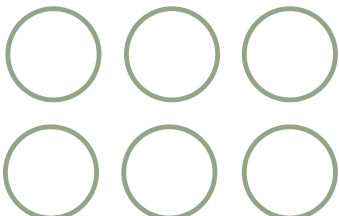
G L A S S V A N N :



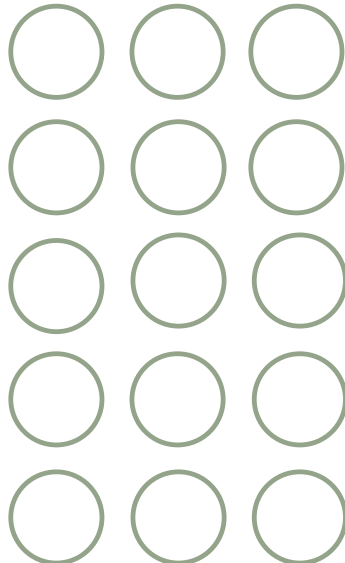
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
KYLINGBULJONG
GURKEMEIE
GRILLKRYDDER
GRØNNSAKSBULJONG
CHILIFLAK
SPISSKUMMEN
CHILIPULVER

KJØTT, FISK OG EGG

SPEKESKINKE X 50 G PR PIZZA
KOTELETT X 150 G PER PERS
KYLINGBRYST X 3
KYLINGBRYST I STRIMLER X 300 G
KOKT SKINKE X 2
TORSKEFILET X 150 G PR PERS
GRILLKYLLING X 1/2

DIVERSE

OLJE
TORTILLA X 1
FERDIG PIZZASAUS
GRØNN PESTO X 1
AIOLI X 1
LETT KOKOSMELK X 3 DL
GULOST X 1
DRESSING
TABASCO
SMÅ MAISTORTILLAS X 8
SORTE BØNNER X 1

GRØNNSAKER

GUL LØK X 2
HVITLØK FEDD X 6
RØDLØK X 4
SOPP X 200 G
AGURK X 1
SALAT X 2
GRØNNSAKSRIS FRA BAMA X 2
PERSILLE X 3
GULROT X 4
RØD CHILI X 1
INGEFÆR X 1
STOR BAKEPOTET / SØTPOTET X 1 PR
PERS
RØD PAPRIKA X 2
MAIS X 1
BROKKOLI X 1
ASPARGES X 5
SUKKERERTER X 1
AVOKADO X 4
TOMATER X 3
KORIANDER X 1

FRUKT & BÆR

MANGO X 1
SITRON X 2
LIME X 2

MEIERIPRODUKTER

REKET OST X 1
SMØR

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
FROSNE BRINGEBÆR X 2

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
VÅRLØK X 1
CHERRYTOMATER X 2
AGURK X 2
GRØNNKÅLMIX FRA BAMA X 350 G
GRØNNSAKER TIL PIZZA

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 13
PRIOR SKIVET KALKUNFILET X 200 G
SALATKYLLING X 300 G
KOKT SKINKE X 1

TØRRVARE

HAVREGRYN
BAKEPULVER
SALT
HAVREMEL

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 8 DL
MELK X 3 DL
COTTAGE CHEESE X 300 G
SUKKERFRI VANILJEYOGHURT X 7 DL
GULOST X 1

DIVERSE

GRANOLA
FERDIG GUACAMOLE X 1
FERDIG PIZZASAUS
PROTEINBAR X 2
SUKRINSIRUP GOLD