

M A N D A G

FITFOCUS

F

FROKOST BOWL MED CHIA OG HAVRE

L

MATPAKKE PIZZA

M

FARGERIK GRØNNSAKSPASTA MED SITRONSAUS OG SPRØSTEKT BACON

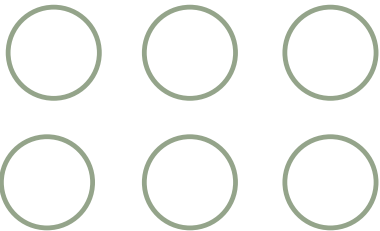
K

SITRON FLUFF

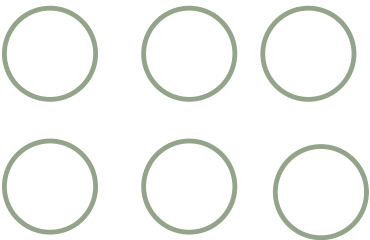
Dagens Økt HER



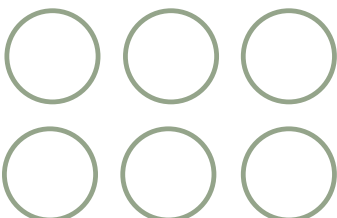
G L A S S V A N N :



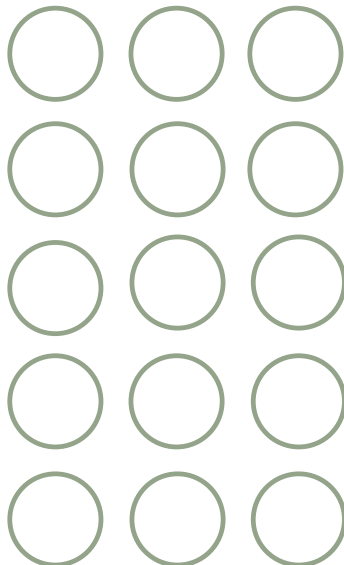
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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

SØT FROKOSTOMELETT

M

INSTANT GULROTSUPPE MED KYLLING

L

MATPAKKE PIZZA

K

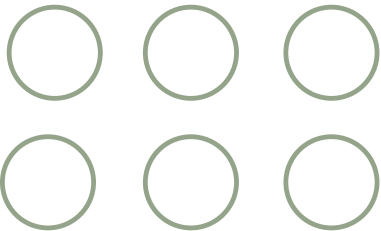
FRENCH TOAST

Dagens Økt HER

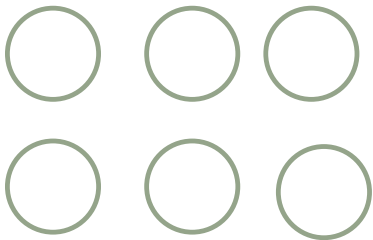


Notater:

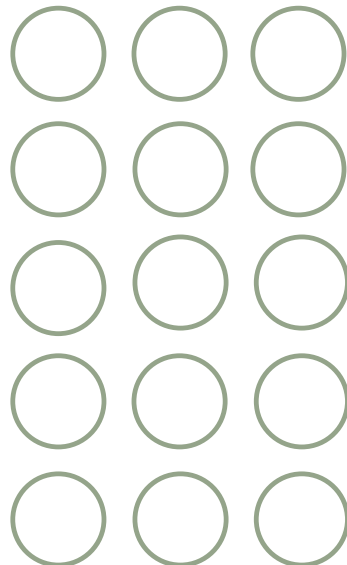
G L A S S V A N N :



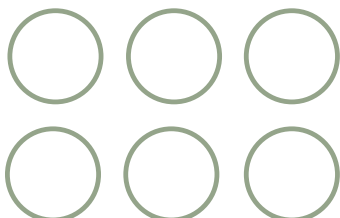
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



ONSDAG

FITFOCUS

F

FROKOST BOWL MED CHIA OG HAVRE

L

MATPAKKE PIZZA

M

THAIGRYTE MED TORSK OG GRØNNSAKER

K

SITRON FLUFF

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

SØT FROKOSTOMELETT

L

MATPAKKE PIZZA

M

SPICY BURGER BOWL

K

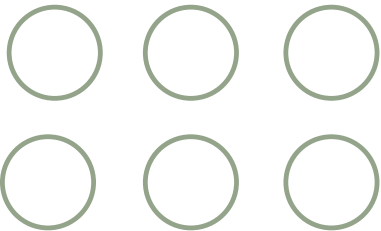
FRENCH TOAST

Dagens Økt HER

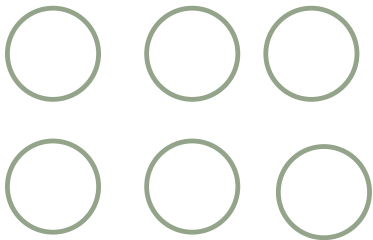


Notater:

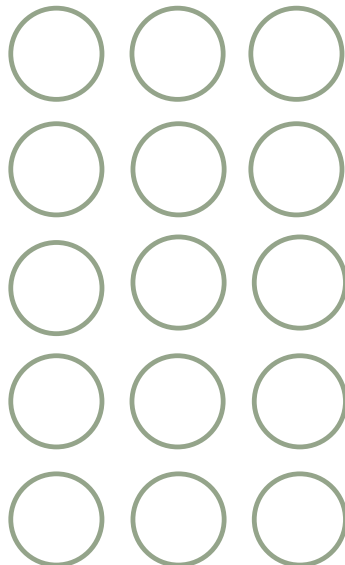
G L A S S V A N N :



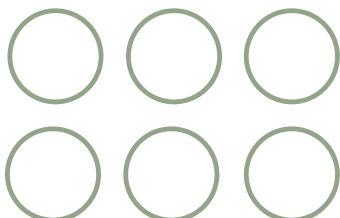
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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

FROKOST BOWL MED CHIA OG HAVRE

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED KYLLING

M

KLASSISK STEKT «RIS»

K

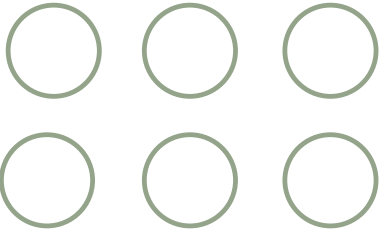
SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

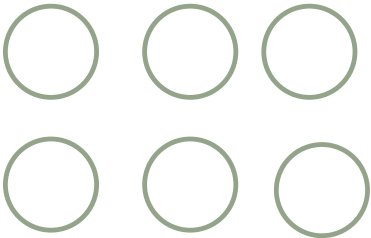


Notater:

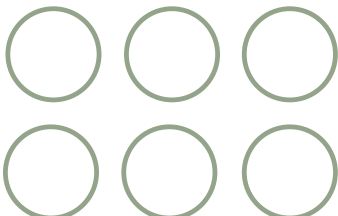
G L A S S V A N N :



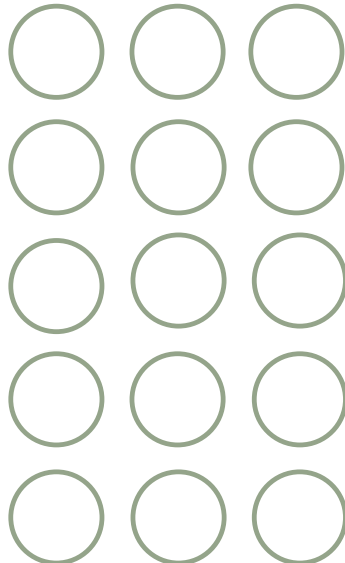
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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

SØT FROKOSTOMELETT

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED KYLLING

M

ONE POT | RASK GRYTE MED HVITT KJØTT OG GRØNNSAKER

K

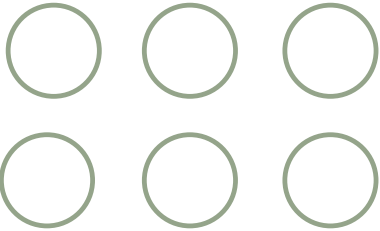
FRENCH TOAST

Dagens Økt HER:

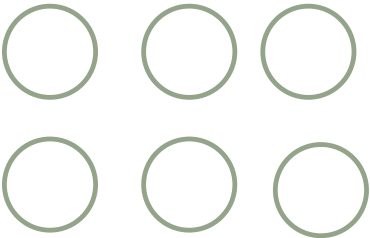


Notater:

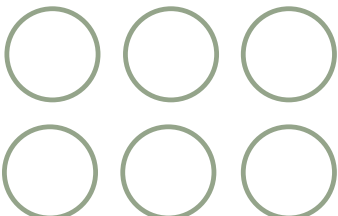
G L A S S V A N N :



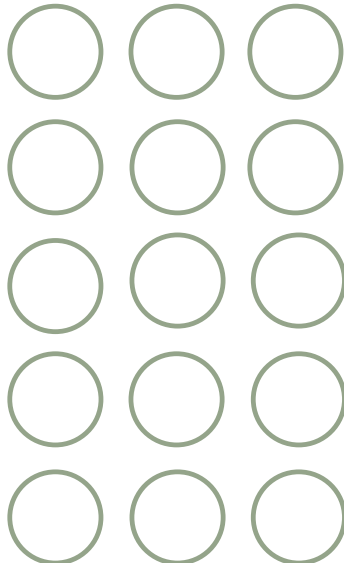
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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

FROKOST BOWL MED CHIA OG HAVRE

L

NO COOKING MATPAKKESALAT MED KYLLING

M

KYLLING QUESEDILLA

K

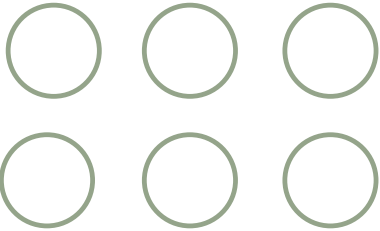
SITRON FLUFF

Dagens Økt HER

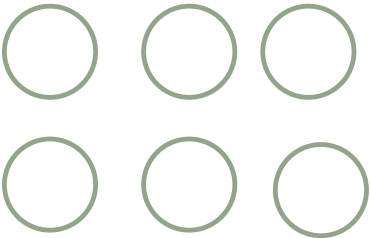


Notater:

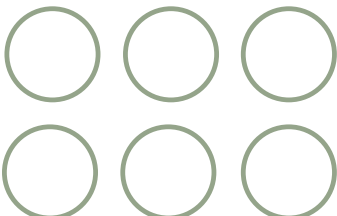
G L A S S V A N N :



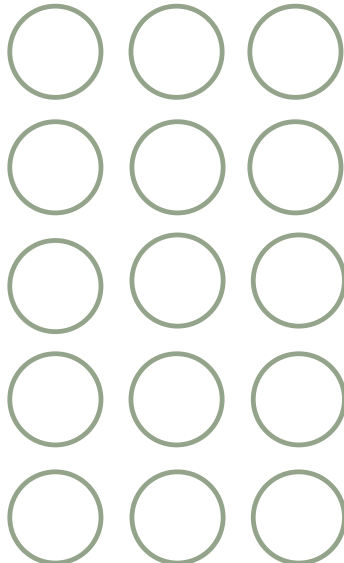
G R Ø N N S A K E R
O G F R U K T :



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 :



FROKOST BOWL MED CHIA OG HAVRE

LIVSSTIL: 1 porsjon, Ubegrenset frukt/bær, 2 ss sukkerfri granola, 1 ss nøttesmør, Sukkerfri søtning

DIETT: 1 porsjon, Ubegrenset frukt/bær, 2 ss sukkerfri granola, Sukkerfri søtning

INGREDIENSER:

Nok til en:

- 0,5 dl lettkokte havregryn
- 3 ss chiafrø
- 1 ss kakao nibs eller hakkede nøtter
- 1 ss valgfri søtning
- 1 dl vann
- 3 ss vanilje yoghurt - uten sukker
- Topping:
- frukt, bær, granola, honning og nøttesmør
-

SLIK GJØR DU:

- Ha havregryn, chiafrø, nøtter, søtning og vann i en kjele.
- Kok opp under omrøring. La det småkoke i 5 minutter til du får en grøt.
- Hell grøten over i en bolle og bland inn yoghurten.
- Topp med frukt, bær, granola, honning og nøttesmør.



FROKOSTOMELETT

DIETT: 1 dl gresk yoghurt, 1 dl bær, 5 nøtter

INGREDIENSER:

- 1 stort egg
- 1 ss melk
- 3 klyper kanel
- 1/2 ts olje

- Fyll: gresk yoghurt, bær og nøtter

SLIK GJØR DU:

- Varm en stekepanne med litt olje.
- Pisk sammen egg, melk og kanel.
- Hell blandinga i panna og fordel den slik at den ligger i et tynt lag.
- La den steke til den blir gylden. Den trenger ikke å snus.



INGREDIENSER:

- 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.



MATPAKKESALAT

MED KYLLING

INGREDIENSER:

Nok til 3 dager:

- 1 pose grønnkålmix
- 350 gram salatkylling
- 1 bokser kikerter (kan erstattes av 100 gram kylling)
- Peanøtt dressing:
 - 4 ss peanøttsmør
 - 3 cm frisk ingefær - revet uten skall
 - 1 appelsin, saften
 - 3 ss soyasaus
 - 4 ss olje
 - 2 ss honning
 - 3 ts chiliflak

SLIK GJØR DU:

- Blend sammen alle ingrediensene til dressing.
- Hell dette over grønnkål mixen (pose fra Bama) og bruk hendene til å masere dressing inn i salaten.
- Skyll kikertene og bland kylling og kikerter inn i salaten.
- Fordel i 4 matbokser. Holder seg i kjøleskapet i 3 dager.



FARGERIK GRØNNSAKSPASTA MED SITRONSAUS OG SPRØSTEKT BACON

LIVSSTIL: 1/3 del av grønnsakene/sausen, 1/3 del av pastaen, 4 ss bacon

DIETT: 1/3 del av grønnsakene/sausen, 1/3 del av pastaen
• 2 ss bacon

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 squash eller 300 gram kål til "spaghetti"
- 100 g fullkornspaghetti
- 150 g bacon
- 1 purre - i tynne skiver
- 2 gule paprika - i terninger
- 1 rødløk - hakket
- 6 never frisk spinat
- 1 liten boks cherrytomater - delt i 2
- 200 g kremost naturell
- 5 fedd hvitløk - finhakket
- 1 økologisk sitron, revet skall og litt saft
- Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

- Start med å sette over pasta til kok.
- Del opp alle grønnsakene og stek bacon. Ta baconet av pannen og stek purre, paprika og løk i et par minutter.
- Rør inn kremost, spinat og tomater. La dette stå på lav varme.
- Når pastaen er ferdig heller du vannet fra og tilsetter squashspaghetti eller kål i tynne strimler.
- Tilsett sitronskall i sausen og smak til med salt, pepper og 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 rø 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.



INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 3 store gulrøtter – i terninger
- 1 gul løk – hakket
- 4 store sopp – i terninger
- 1 brokkoli – i små buketter
- 1 pose sukker erter – grov hakket
- 1 boks røde linser
- 400 gram torsk fillet – i terninger
- 2,5 dl fiskebuljong
- 3 dl kokosmelk
- 1 ss soyasaus
- 1 ss gurkemeie
- 1 lime – saften
- 2 ts red curry paste
- Frisk koriander og peanøtter



SLIK GJØR DU:

- Start med å sette over vann til fiskebuljong.
- Ha litt olje i bunn av en kjele.
- Hakk opp løk og ha dette i kjelen. La dette surre på middels varme. Del opp sopp og gulrøtter og tilsett dette.
- Del opp brokkoli og tilsett dette. Bland godt og hell over fiskebuljong og kokosmelk.
- Kok opp og rør inn curry paste, gurkemeie, soyasaus og limesaft.
- Skyll linsene godt og ha linser, fisk og sukkererter i gryten.
- La retten småkoke i 5 minutter til fisken er ferdig.
- Smak til og juster med mer curry paste hvis du vil ha den sterkere eller litt mer soyasaus hvis du vil ha gryten saltere.

SPICY BURGER

LIVSSTIL: Ubegrenset med grønnsaker, 2 ss dressing, 1 burger, 1 skive grovt brød

BOWL

DiETT: Ubegrenset med grønnsaker, 1 ss dressing, 1 burger

INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 400 gram karbonadedeig
- 1 liten rødløk
- 1 egg
- 0,5 dl finhakket korinader
- 1 ss honning
- 1 ts cummen
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts kanel
- 0,5 ts hvitløkspulver
- 1 ts chiliflak
- salt og pepper
- DRESSING:
- 2 dl kesam
- 100 gram fetaost

SALAT:

- Hjertesalat, avokado, tomater, mais, agurk, rødløk



SLIK GJØR DU:

- Bland sammen kjøtt, urter, løk, honning og krydder + 1 egg.
- Form til 4 burgere. Hell litt olje i en stekepanne og start med å steke burgerene på blott høyere varme slik at de får en fin stekeskorpe. Senk temperaturen og stek videre til de er gjennomstekt.
- Mos kesam og fetaost sammen til en dressing. Tilsett gjerne litt vann hvis du ønsker en mer flytende konsistens.
- Del opp grønnsakene til salaten.
- Fyll tallerken med alt du vanligvis putter inni en burger. Salat, tomat, agurk, løk osv. Server med burger og dressing.

INGREDIENSER:

- 1 blomkålhode/blomkålriss
- 2 egg
- 100 g magert kjøtt per person
- Ønsket krydder
- Det du har av grønnsaker. Jeg har brukt: rødløk, gulrot, paprika, erter, squash, vårløk

SLIK GJØR DU:

- Start med å rive blomkålen. Sett den til side.
- Kutt opp grønnsakene og stek dem gyldne i en panne.
- Stek kjøttet.
- I en tørr panne varmer du blomkålen lett. Visp eggene, slå dem over blomkålen og rør det inn.
- Vend sammen kjøtt, grønnsaker og blomkålriss.



ONE POT | RASK GRYTE MED HVITT KJØTT OG GRØNNSAKER

LIVSSTIL: 150 gram kjøtt, Ubegrenset med grønnsaker, 4 ss saus, 1 dl ris eller 1 skive brød

DIETT: 150 gram kjøtt, Ubegrenset med grønnsaker, 2 ss saus, Grønn salat

INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 1 gul løk
- 3 fed hvitløk
- 1 rød paprika
- 200 gram sopp
- 3 never grønnkål
- 600 gram svin ytrefillet
- salt og pepper
- 1 ts paprikapulver
- 1 ts timian
- 1 ts rosmarin
- 3 dl rett matfløte

TILBEHØR:

- Grønn salat, grovt brød, byggris eller fullkornsrís

SLIK GJØR DU:

- Del kjøttet i tynne skiver, ca 1 cm tykke, ha på litt salt og pepper. Ha litt olje i en stekepanne og brun kjøttet på hver side.
- I mens del opp løk, hakk hvitløk, paprika og sopp. Når kjøttet er brunet tilsett grønnsakene og stek til løken blir blank. Tilsett krydderet og ved inn grønnkålen.
- Slå over fløten og la retten småkoke i 10 minutter.
- Server med ønsket tilbehør.



INGREDIENSER:

- 1 pk grove lomper
- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 boks sorte bønner
- 1 rød paprika
- 1 liten boks mais
- 1 gul løk
- 1 avokado
- Cherrytomater
- Frisk koriander
- Kesam
- Tacokrydder
- Revet ost

SLIK GJØR DU:

- Start med å helle væske av bønner og mais. Hakk opp løk og paprika.
- Stek løk og paprika i litt olje. Tilsett kyllingkjøttdeig og krydder og stek til kjøttdeigen er gjennomstekt. Rør inn bønner og mais.
- Hell fyllet over på en tallerken, vask og tørk pannen. Varm den opp til middels varme. Legg en lompe på panna med en klype ost. Bred 4 ss fyll over og så en ny klype ost før du legger en ny lompe på toppen.
- Stek på begge sider.
- Server med salat av tomat, avokado og frisk koriander.



INGREDIENSER:

Til en porsjon:

- 1 eggehvite
- 1 beger sitron Skyr
- 1 neve friske bær

SLIK GJØR DU:

- Start med å piske eggehviten helt stiv.
- Pisk så inn sitron Skyren.
- Topp med bær og spises med en gang



LIVSSTIL: 1 french toast, 2 dl bær, 1 ts nøttesmør

FRENCH TOAST

DIETT: 1 french toast, 2 dl bær

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.



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
GURKEMEIE
KYLLINGBULJONG
FISKEBULJONG
SPISSKUMMEN
HVOTLØKPULVER
CHILIFLAK
PAPRIKAPULVER
TIMIAN
ROSMARIN
TACOKRYDDER

KJØTT, FISK OG EGG

BACON X 150 G
KYLLINGBRYST STRIMLER X 300 G
TORSKEFILET X 400 G
KARBONADEDEIG X 400 G
EGG X 3
MAGERT KJØTT X 100 G PR PERS
SVIN YTRFILET X 600 G
KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G

DIVERSE

OLJE
SPAGHETTI FULLKORN
LETT KOKOSMLEK X 6 DL
RØDE LINSER X 1 BOKS
SOYASAU
RED CURRY PASTE
PEANØTTER
HONNING
GROVE LOMPER X 1 PK
SORTE BØNNER X 1 BOKS

GRØNNSAKER

GUL LØK X 4
HVITLØK FEDD X 8
SQUASH / KÅL X 300 G
PURRE X 1
PAPRIKA GUL X 2
RØDLØK X 3
SPINAT X 1 STOR
CHERRYTOMATER X 2
GULROT X 7
CHILI RØD X 1
INGEFÆR
STOR SOPP X 4
BROKKOLI X 1
SUKKERERTER X 1 PK
KORIANDER
HJERTESALAT X 1
AVOKADO X 2
TOMAT X 1
MAIS X 2 BOKSER
AGURK X 1
BLOMKÅLRIS X 1
RØD PAPRIKA X 2
SOPP X 200 G
GRØNNKÅL X 1 PK

FRUKT & BÆR

SITRON X 1
LIME X 2

MEIERIPRODUKTER

KREMOST NATURELL X 200 G
KESAM X 2
FETAOST X 100 G
LETT MATFLØTE X 3 DL
REJET OST X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
APPELSIN X 1

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
GRØNNSAKER TIL PIZZA
GRØNNKÅLMIX X 1 PK
INGEFÆR

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 15
KOKT SKINKE X 1
350 G SALATKYLLING

TØRRVARE

HAVREGRYN
KANEL
CHIAFRØ
NØTTER / KAKAONIBS
BAKEPULVER
SALT
CHILIFLAK

MEIERIPRODUKTER

VANILJE YOGHURT U/SUKKER X 4 DL
MELK X 1
GRESK YOGHURT X 1 BOKS
COTTAGE CHEESE X 300 G
GULOST
SITRON SKYR X 4

DIVERSE

SØTNING
OLJE
PIZZASAU
KIKERTER X 1
PEANØTTSMØR
SOYASAU
HONNING
GROVT BRØD