

..... D A G

... / ...

F

BANANMUFFINS MED
BLÅBÆR

M

VINTERSALAT MED
ROSMARINKYLLING

S

SE EGEN OVERSIKT

L

GRESK SALAT OG KYLLING

K

JULETE FRUKTSALAT

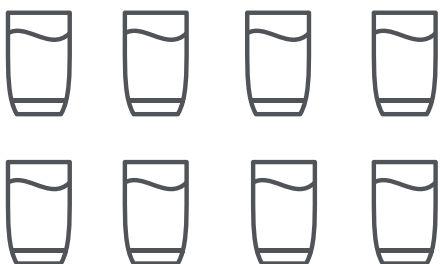
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

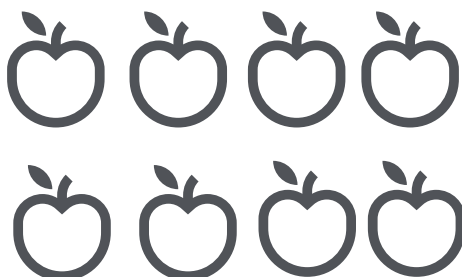


NOTATER:

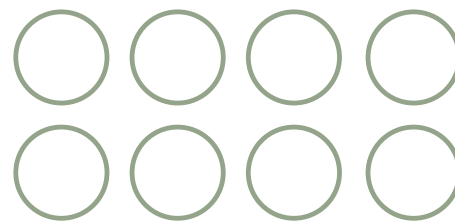
GLASS VANN:



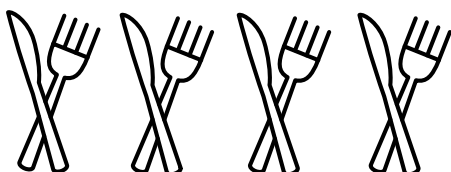
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

KNEKKEBRØD MED
AVOKADO OG EGG

M

KJØTTBOLLER MED
SELLERIROTFRIS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

GRESK SALAT OG KYLLING

K

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER

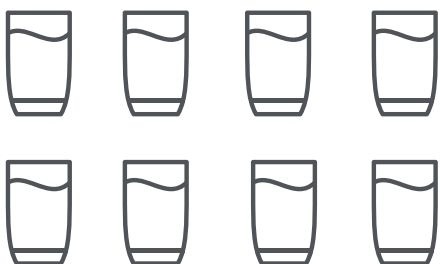
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

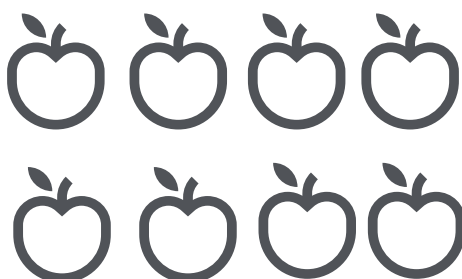


NOTATER:

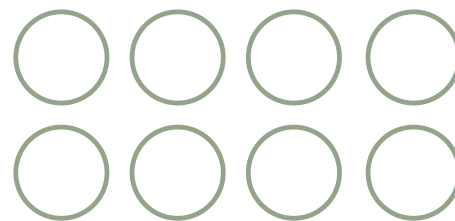
GLASS VANN:



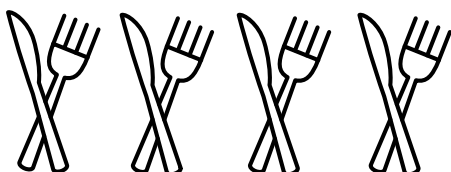
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

BANANMUFFINS MED
BLÅBÆR

M

LYNBAKT POTET MED
KLASSISK FYLL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

GRESK SALAT OG KYLLING

K

JULETE FRUKTSALAT

DAGENS TRENINGSPLAN

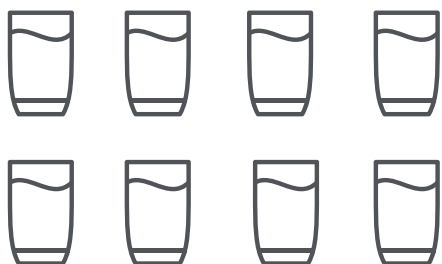
HVORDAN VAR ØKTA?



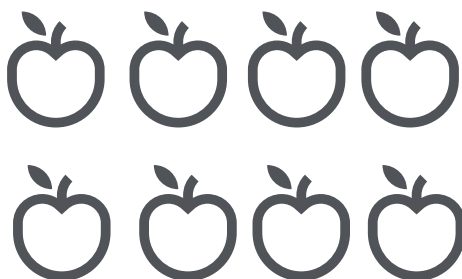
NOTATER:



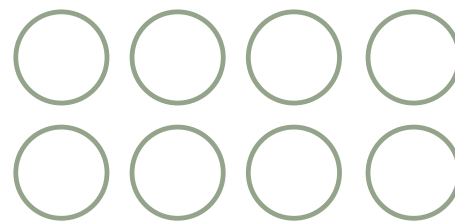
GLASS VANN:



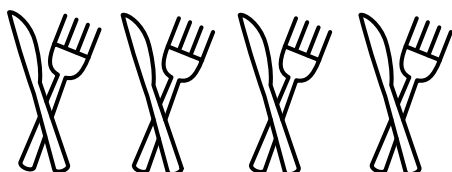
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

KNEKKEBRØD MED
AVOKADO OG EGG

M

VEGETARLAPSKAUS MED
BYGGRYN

S

SE EGEN OVERSIKT

L

OMELETT I LANGPANNE

K

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER

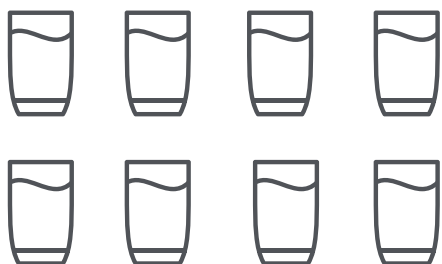
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

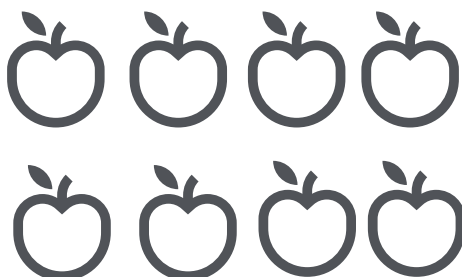


NOTATER:

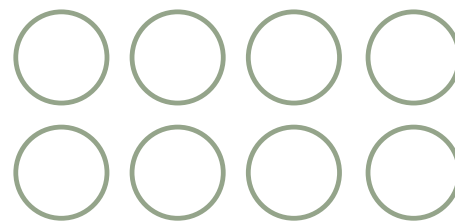
GLASS VANN:



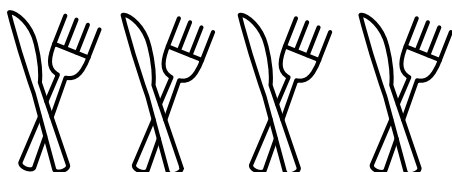
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

BANANMUFFINS MED
BLÅBÆR

M

YTREFILET MED
OVNSBAKTE GRØNNSAKER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

OMELETT I LANGPANNE

K

JULETE FRUKTSALAT

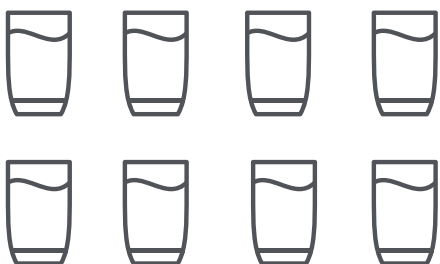
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

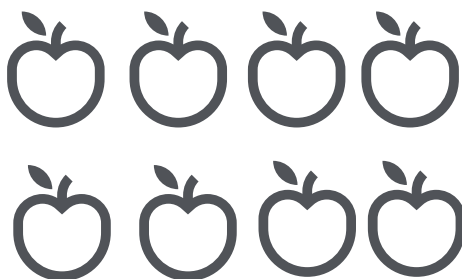


NOTATER:

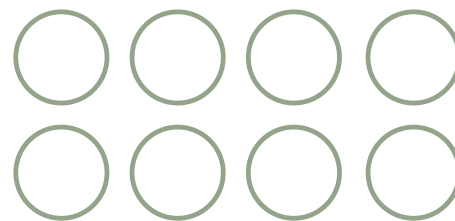
GLASS VANN:



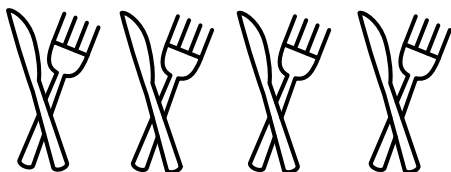
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

KNEKKEBRØD MED
AVOKADO OG EGG

M

ONE POT LAKS MED
GRØNNE GRØNNSAKER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

OMELETT I LANGPANNE

K

SMÅ PROTEINRUNDSTYKKER

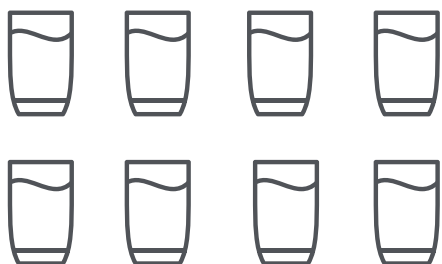
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

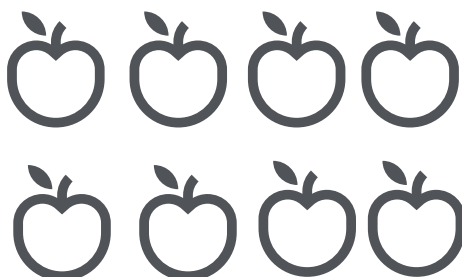


NOTATER:

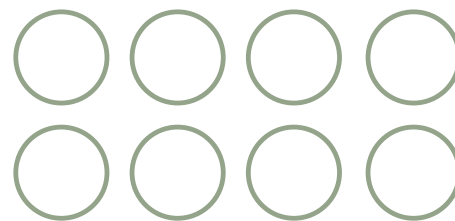
GLASS VANN:



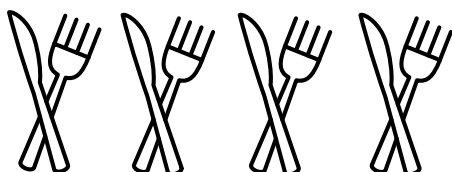
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

..... D A G

... / ...

F

BANANMUFFINS MED
BLÅBÆR

M

LASAGNESUPPE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

OMELETT I LANGPANNE

K

JULETE FRUKTSALAT

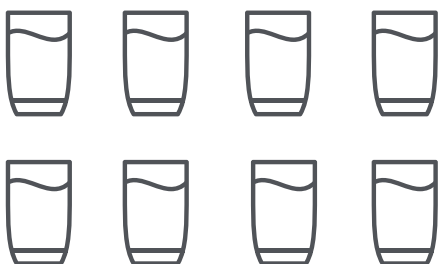
DAGENS TRENINGSPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

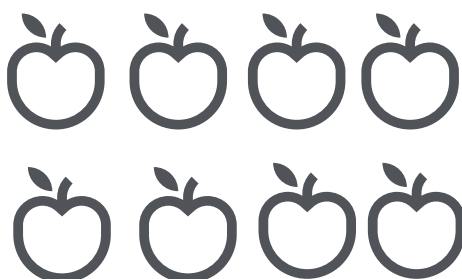


NOTATER:

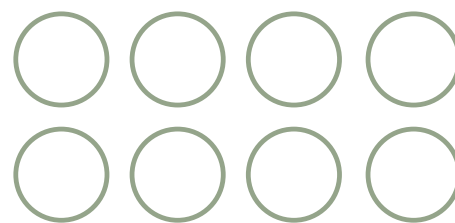
GLASS VANN:



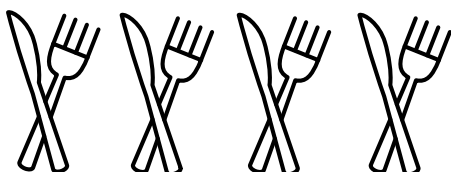
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

Bananmuffins

med blåbær

LIVSSTIL: 1 muffins, 1 dl gresk yoghurt, 1 frukt, 10 nøtter

DIETT: 1 muffins, 1 dl gresk yoghurt, bær

INGREDIENSER:

- 3 bananer
- 3 egg
- 150 g havremel
- 1 dl havregryn
- 2 ts bakepulver
- 2 dl frosne blåbær

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Mos bananer og egg til en klumpfri røre.
- Bland inn de tørre ingrediensene og rør godt.
- Fordel halve røra i 9 store muffinsformer. Legg 1 ss blåbær i hver form før du heller over resten av røra. Topp gjerne muffinsene med flere bær.
- Stekes midt i ovnen i 15–20 minutter.



Knekkebrød med avokado og egg

INGREDIENSER:

Velg alternativ under din kostplan.



SLIK GJØR DU:

Velg alternativ under din kostplan.

LIVSSTIL:

- 2 wasa sport knekkebrød
- 1/2 avokado
- 1 hardkokt egg
- 1 tomat
- 1 beger 0% yoghurt
- 1 frukt

DIETT:

- 2 wasa sport knekkebrød
- 1/2 avokado
- 1 hardkokt egg
- 1 beger 0% yoghurt

5 minutters lunsjbox
1 gresk salat og
kylling

LIVSSTIL: 1 boks, 1 pitabrød

DIETT: 1 boks

INGREDIENSER:

Til en boks:

- 100 gram
kyllingpålegg
- 2 ss ferdig kjøpt
tatziki
- 5 sorte oliven
- Ubegrenset: tomat,
agurk, rødløk, salat
- Livsstil: 1 polarblød

SLIK GJØR DU:

- Del opp salaten.
- Rull sammen kyllingpålegget.
- Ha alt i en boks.

Tips: Lag gjerne opp for 3 dager av gangen.



INGREDIENSER:

- 12 egg
- 2 dl kesam
- 1 purre
- 1 rød paprika
- 200 g kylling eller skinke
- 2 dl revet ost
- 1 ss gurkemeie
- Salt
- Pepper

SLIK GJØR DU:

Form ca 20×30 cm

- Snitt grønnsakene og kjøttet.
- Visp sammen egg, kesam, krydder og ost.
- Legg fyllet i en ildfast form og hell eggemassen over.
- Stekes midt i ovnen i 30–40 minutter ved 200 grader.



Vintersalat med rosmarinkylling

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat, 1 skive brød

DIETT: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 150 gram kyllingbryst per person
- 3 kvister frisk rosmarin
- 3 fedd hvitløk – hakket
- 1 ss smør
- Til salaten:
- 1 pose frisk rosenkål
- 3 never frisk spinat
- 3 vårløk – i skiver
- 1 eple – i terninger
- 10 mandler – hakket

Dressing:

- 2 dl sitronsaft (ca. 2 sitroner)
- 2 ss sterk sennep
- 4 ss honning



SLIK GJØR DU:

- Start med å snitte rosenkålen i strimler og grovhakk spinaten.
- Rør sammen ingrediensene til dressingen og hell dette over rosenkålen og spinaten. Bland sammen godt.
- Del kyllingbrystene på tvers, nesten helt igjennom, slik at du kan brette dem ut til en «sommerfugel».
- Ha på litt salt og pepper.
- Varm opp en stekepanne og ha i smør, hvitløk og frisk rosmarin. Når smørret er smeltet steker du kyllingen.
- Først på høy varme til du får en god stekeskorpe på hver siden, så på middels varme til de er gjennomstekt.
- Tilsett vårløk, epler og mandler i salaten og server med kyllingen.

Kjøttboller med sellerirotfries og jutete råkostsalat

LIVSSTIL: 1/3 av kjøttbollene, ubegrenset med grønt
tilbehør, 1 frukt

DIETT: 1/3 av kjøttbollene, ubegrenset med grønt tilbehør

INGREDIENSER:

- 500 g karbonadedeig
- 1 gul løk, finhakket
- 1 håndfull kruspersille, finhakket
- 2 egg
- 1 dl havregryn
- 1 dl melk
- Salt og pepper
- Olje til steking

Råkostsalat:

- 4 gulrøtter
- 1 sitron
- 1 eple
- 2 appelsiner
- 2 ss rosiner
- Litt rødkål (kan sløyfes)

Sellerirotfries:

- 1 sellerirot
- Olje
- Salt

SLIK GJØR DU:

- Start med å blande kna sammen ingrediensene til kjøttbollene. Sett i kjøleskapet.
- Sett ovnen på 200 grader.
- Skrell og kutt opp selleriroten i strimler.
- Spre dem utover et stekebrett, ha over litt olje og krydre med salt. Stekes midt i ovnen i ca. 25 minutter.
- Form små kjøttboller og stek disse i en varm panne.
- Riv gulrøttene og eplene på et rivjern. Snitt rødkålen.
- Skrell appelsinene og kutt dem i båter.
- Bland sammen salaten og rør inn sitronsaft.
- Topp med rosiner.



Lynbakt potet med klassisk ost- og skinkefyll

LIVSSTIL: 4 skiver potet, 4 ost/skinkeuller, ubegrenset med grønt, 2 ss dressing

DIETT: 4 skiver potet, 4 ost/skinkeuller, 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:

- 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/skinkeullene, paprika, løk og persille.
- Server med grønn salat og dressing.



INGREDIENSER:

- 1 sellerirot
- 1 kålrot
- 1 gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 4 gulrøtter
- 3 ss olivenolje
- 1 ts timian
- 1 ts oregano
- 1L grønnsaksbuljong
- 2 dl byggryn
- 1 boks hvite bønner
- 2 ss fersk timian

SLIK GJØR DU:

- Skrell og kutt opp rotgrønnsakene i terninger og sett til side.
- Finhakk løk og hvitløk og stek blankt i litt olje i en stor kjele.
- Vend inn rotgrønnsakene og krydderet, rør til alt er godt blandet.
- Hell over grønnsaksbuljongen og la det småkoke i ca. 15 minutter til grønnsakene er møre.
- Imens koker du opp byggrynen som anvist på pakken.
- Ha byggryn og bønner i gryta, rør godt om og la den hvile i et par minutter før servering.
- Topp med frisk timian.



Aft på en panne /
ytrefilet med ovnsbakte
grønnsaker

LIVSSTIL: 150 g kjøtt, ubegrenset med grønnsaker, 1/4 av tallerken med poteter, 4 ss saus

DIETT: 150 g kjøtt, 1/2 tallerken grønnsaker, 1/4 av tallerken med poteter, 2 ss saus

INGREDIENSER:

3-4 personer:

- 4 gulrøtter
- 2 persillerot
- 1 gul løk
- 1 stor søtpotet
- 2 vanlige poteter
- 1 stort eple
- Olje, salt, pepper, tørket rosmarin
- Toro rødvinssaus
-
- 500-600 g ytrefilet av svin
- 2 ss olje
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts paprikapulver
- Salt og pepper



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader.
- Del alle grønnsakene og potetene i små biter. Vend dem i olje, salt, pepper og rosmarin. Spre dem utover en bakeplate.
- Sett brettet inn i ovnen i 10 minutter.
- Rør sammen olje, hvitløkspulver og paprikapulver. Gni kjøttet inn i krydderblandingen. Ha over litt salt og pepper.
- Legg kjøttet på stekplaten sammen med grønnsakene, når grønnsakene har vært inne i 10 minutter.
- Stek i 15 minutter til.
- Tilbered sausen.
- Del eplet i 8 båter. Legg eplene på brettet når det er 10 minutter igjen av den totale steketiden.

ONE POT: laks

med grønne grønnsaker og
kremete dillsaus

LIVSSTIL: 1 bit fisk, ubegrenset med grønnsaker, 3 ss saus, 1 frukt

DIETT: 1 bit fisk, 1/2 tallerken grønnsaker, 1 ss saus

INGREDIENSER:

- 125 gram laks per person
- 1 squash
- 1 stor brokkoli
- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 1 bunt frisk persille
- 3 dl lett matfløte
- salt
- pepper

SLIK GJØR DU:

- Ha salt og pepper på fisken. Del opp løk, brokkoli, brokkoli stilken, squash og løk i små firkanter. Finhakk hvitløken. Hakk drillen grøvt
- Start med å steke fisken i litt olje på middels varme. Ca. 3 minutter på hver side. Legg fisken over på et fat.
- Stek først hvitløk og løk til løken blir blant. Tilsett squash og brokkoli + stilk og stek videre på middels varme i ca. 5 minutter.
- Hell over matfløte og rør inn ca. halvparten av dillen. La det småkoke i et par minutter, smak til med salt. og pepper.
- Hell over fisken, pynt med dill og server.



Lasagne suppe

LIVSSTIL: 5 dl suppe, 1 frukt

DIETT: 5 dl suppe

INGREDIENSER:

- 1 gul løk
- 3 fedd hvitløk
- 400 gram kyllingkjøttdeig
- 1 rød paprika
- 1 squash
- 7 dl kyllingbuljong
- 500 gram hakket tomat
- 1 ts sukker
- 1 ts salt
- 2 ts tørket oregano
- 2 ts tørket basilikum
- 1 dl lett kremfløte
- 4 lasagne plater
-

SLIK GJØR DU:

- Del opp løk, hvitløk, squash og paprika.
- Ha litt olje i en gryte. Start med å steke hvitløk, løk, paprika og squash til dette blir mykt. Tilsett kjøttdeig og stek videre til dette er gjennomstekt.
- Tilsett krydder, kyllingbuljong og hakkede tomater. Kok opp og smak til med sukker og salt.
- Knekk opp lasagneplatene og ha dem i suppa. La dette småkoke til platene er kokt ferdig.
- Rør inn fløten og server.



Julete fruktsalat med pepperkakekrem

LIVSSTIL: 1 porsjon som beskrevet, 1 pepperkake

DIETT: 1 porsjon som beskrevet

INGREDIENSER:

- 1 appelsin
- 1 eple
- 1 neve bær (blåbær, bjørnebær, bringebær)
- 5 pistasjnøtter, hakket
- 3 ss gresk yoghurt
- 0,5 ts kanel
- 0,25 ts kardemomme
- 1 klype ingefær
- Ønsket søtning

SLIK GJØR DU:

- Del opp frukten i terninger og legg i en bolle.
- Rør sammen yoghurt og krydder.
- Topp fruktsalaten med yoghurt.



INGREDIENSER:

Til 6 rundstykker:

- 2 egg
- 200 g cottage cheese
- 100 g grovt mel
- 1 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 1-2 ss linfrø, til topping

SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 180 grader.
- Rør sammen alle ingrediensene til en klissete deig.
- Legg 6 klatter på et bakepapir og strø linfrø over.
- Stek rundstykkene midt i ovnen i ca 20 minutter.



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

SALT
PEPPER
HAVREGRYN
GRILLKRYDDER
TIMIAN
OREGANO
GRØNNSAKSBULJONG
BYGGRYN
ROSMARIN
TORO RØDVINSSAUS
HVITLØKPULVER
PAPRIKAPULVER
KYLLINGBULJONG
SUKKER
BASILIKUM

KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGBRYST X 150 G PR PERS
KARBONADEDEIG X 500 G
EGG X 2
KOKT SKINKE X 5 SKIVER PR PERSON
YTREFILET AV SVIN X 500-600 G
LAKS X 125 G PER PERS
KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G

DIVERSE

OLJE
MANDLER
STERK SENNEP
HONNING
ROSINER X 1
DRESSING
HVITE BØNNER X 1
HAKKET TOMAT X 500 G
LASAGNEPLATER

GRØNNSAKER

GUL LØK X 5
HVITLØK FEDD X 12
FRISK ROSMARIN
ROSENKÅL X 1 PK
FRISK SPINAT X 1
VÅRLØK X 1
KRUSPERSILLE
GULROT X 12
RØDKÅL X 1
SELLERIROT X 2
BAKEPOTETER/SØTPOTET X 1 PR PERS
RØD PAPRIKA X 3
RØDLØK X 1
MAIS X 1 BOKS
FRISK PERSILLE X 2
KÅLROT X 1
FRISK TIMIAN
PERSILLEROT X 2
SØTPOTET X 1
POTET X 2
SQUASH X 2
BROKKOLI X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 3
EPLE X 3
APPELSIN X 2

MEIERIPRODUKTER

SMØR
MELK X 1 DL
GULOST X 5 SKIVER PR PERS
LETT MATFLØTE X 3 DL
LETT KREMFLØTE X 1 DL

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR

BANAN X 3

FROSNE BLÅBÆR X 2 DL

APPELSIN X 4

EPLER X 4

BÆR X 4 NEVER

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER

AVOKADO X 2

TOMAT

AGURK

RØDLØK

SALAT

PURRE X 1

RØD PAPRIKA X 1

TØRRVARE

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG

EGG X 20

KYLLINGPÅLENG X 300 G

KYLLING / SKINKE X 200 G

HAVREMEL

HAVREGRYN

BAKEPULVER

GURKEMEIE

SALT

PEPPER

KANEL

KARDEMOMME

REKET INGEFÆR

GROVT MEL

LINFRØ

MEIERIPRODUKTER

0% YOGHURT X 3

KESAM X 1

REKET OST X 2 DL

GRESK YOGHURT X 5 DL

COTTAGE CHEESE X 200 G

DIVERSE

WASA SPORT KNEKKEBRØD

TZATZIKI

SORT OLIVEN

POLARBRØD (LIVSSTIL)

PISTASJNØTTER