



Nutrilett®

Kostplan

	Morgenmad, ca. 200 kcal	Frokost, 300 kcal	Aftensmad, ca. 500 kcal	Mellommåltid, ca. 200 kcal
Mandag	Skovbærsmoothie: 2 spsk skyr 1 dl frosne bær 1/2 banan 1 tsk kanel 2 spsk havregryn, 1 dl æblejuice <i>Sådan gør du: bland- blend i 40 sek- drik</i> eller, Smart Meal-smoothie	Speltbolle: 1 speltbolle 6 skiver skinke 2 dl rucola 4 skiver rød peberfrugt 1 glas appelsinjuice 1 æble <i>sådan gør du: fyld speltbollen - spis</i>	Tomatsuppe: 1/2 løg 1/2 fed hvidløg 1 dåse hakkede tomater 1 dl minimælk 1 spsk rapsolie 1 sk groft brød 1 æg <i>sådan gør du: steg løg i olie- bland ingredienserne sammen - lad det koge i 10-15 min</i>	Vælg mellem: Alternativ 1: 15 stk mandler 2 store gulerødder 1 æble Alternativ 2: 1 Smart Meal bar Alternativ 3: 1 Smart Meal Smoothie Alternativ 4: 2 Snack Smart barer

Tirsdag	<p>Yoghurt med hytteost og bær: 3 spsk hytteost 6 spsk yoghurt naturel 120 g blåbær eller, Smart Meal-smoothie</p>	<p>Omelettmuffins med skinke: 2 æg 2 spsk minimælk 1/2 porre 3 soltørrede tomater (uden olie) 1/2 spsk rapsolie 4 skiver skinke</p> <p>sådan gør du: bland ingredienser sammen og hæld i muffinsforme- sæt ovnen på 180 grader- steges i midten av ovnen i 15 min</p>	<p>Laks med mangosalat: 120 g laks 1 mango Saft og skal fra 1/2 lime 1/2 chili 1 håndfuld koriander</p> <p>sådan gør du: ovnsted laks i 20 min på 200 grader- Skær mango i mindre stykker, riv limeskal, bland alle ingredienserne sammen til en salat.</p>	<p>Vælg mellem:</p> <p>Alternativ 1: 1 banan i bidder 2 speltbolle lidt kanel som drys</p> <p>Alternativ 2: 1 stk Smart Meal bar</p> <p>Alternativ 3: 1 stk Smart Meal Smoothie</p> <p>Alternativ 4: 2 Snack Smart barer</p>
	<p>Mangosmoothie: 3 spsk yoghurt naturel 150 g mango i bidder 4 stk isterninger 2 spsk havregryn 1 dl æblejuice</p> <p>sådan gør du: bland- blend i 40 sek- drik. eller, Smart Meal-smoothie</p>	<p>Knækbrødsmåltid: 2 grove knækbrød 2 skiver ost max 30+ skiver kyllingepålæg 4 salatblade 1 glas skummetmælk</p>	<p>2 Kylling med blomkål og sød kartoffelmos: 150 g kylling 0,5 spsk rapsolie 200 g blomkål Sødkartoffelmos: 1 kogt sød kartoffel 2 spsk kvark 1 spsk citrondråber lidt salt og peber</p> <p>sådan gør du: steg kyllingen i olie og kog blomkålen. Til den søde kartoffelmos: Bland alle ingredienserne og kør den i en blender eller med stavmixer.</p>	<p>Vælg mellem:</p> <p>Alternativ 1: Grønsager og dip: 2 gulerødder 4 blomkålsbuketter 1/2 agurk 3 spsk mager creme fraiche (blandet med hvidløgs krydderi) 1 pære</p> <p>Alternativ 2: 1 stk Smart Meal bar</p> <p>Alternativ 3: 1 stk Smart Meal Smoothie</p> <p>Alternativ 4: 2 Snack Smart barer</p>
Onsdag				

Torsdag

Knækbrødsmåltid:

2 knækbrød (vælg den grove slags)
50 g makrel i tomat
5 skiver agurk
eller,
Smart Meal-smoothie

Kikærtsalat med groft brød:

6 spsk kikærter
2 store tomater
1/2 rødløg
1 dl persille
2 spsk balsamico eddike
1 skive groft brød

Fiskepakke med torsk og

grønsager:
120 g torsk
1/2 løg
1/2 squash
1/2 rød peberfrugt
1 tomat
1 kartoffel
2 spsk kvark
Lidt frisk timian
Dessert:
1/2 ananas
1 æble
1 tsk kanel.

sådan gør du: pak fisken og grønnsaker ind i folie hver for sig- ligges på grillen eller i ovn på 180 grader i 15 min.

Vælg mellem:

Alternativ 1:

1 lille håndfuld cashewnødder (usaltede)
2 gulerødder

Alternativ 2:

1 stk Smart Meal bar

Alternativ 3:

1 stk Smart Meal Smoothie

Alternativ 4:

2 Snack Smart barer

<p>Fredag</p>	<p>Kjøleskapsgrøt: 40 g havregryn 1/2 stk eple 4 stk mandler 1 ts kanel 3 dl vann</p> <p>sådan gjør du: bland sammen ingrediensene (bortsett fra mandler og eple) i en bolle og settes i kjøleskapet over natta. Pynt med eple og hakkede mandler. eller, Smart Meal-smoothie</p>	<p>Knækbrødsmåltid: 2 stk knækbrød (grov type) 4 skiver røget laks 1 dl ruccola</p>	<p>Speltlompepizza: 1 speltlompe 6 skiver skinke 2 skiver norvegia lettere ost 1 ss tomatpure 1 stk tomat 2 sopp 1 ss mager kesam</p> <p>Salat: 1 dl ruccola 100 g annanas 1/2 avokado</p> <p>sådan gjør du: fyll speltlompene med tomatpure, grønnsaker, hakket skinke og ost. Stekes i ovn på 180 grader i ca. 10 minutter.</p>	<p>Vælg mellom:</p> <p>Alternativ 1: 1 kop (3 dl) caffe latte 1 appelsin</p> <p>Alternativ 2: 1 stk Smart Meal bar</p> <p>Alternativ 3: 1 stk Smart Meal Smoothie</p> <p>Alternativ 4: 2 Snack Smart barer</p>
----------------------	---	---	---	--

Lørdag	<p>Bananpandekager: 30 g havregryn 1 dl minimælk 1/2 banan 0,5 tsk bagepulver 0,5 tsk vaniljesukker</p> <p>sådan gør du: læg alle ingrediensene sammen til en bolle og brug en stavmikser til at mose det altsammen. Steges på stegepande på middelvarme.</p> <p>eller, Smart Meal-smoothie</p>	<p>Knækbrødsmåltid: 3 knækbrød (groft) 6 skiver kyllingpålæg 2 sk mager ost (max 30+) 3 store tomater</p>	<p>Kyllingewrap: 1 fullkornswrap 150 g kyllingefilet 0,5 spsk rapsolie 1 dl icebergsalat 2 store tomater 10 agurkeskiver 4 rød peberfrugt i skiver 2 spsk kvark / mager creme fraiche 2 sk mager ost</p> <p>sådan gør du: steg kyllingefilet i rapsolie, skær grønsagerne i mundrette bidder, varm de grove wraps i ovnen, fyld wrapsene med kylling, grønsager og kvark/mager creme fraiche.</p>	<p>Vælg mellem:</p> <p>Alternativ 1: 1 æble 1 portion skyr (valgfri smag)</p> <p>Alternativ 2: 1 glas rødvin (120 ml) 5 dl popcorn</p> <p>Alternativ 3: 1 stk Snack Smart bar</p> <p>Alternativ 4: 2 Snack Smart barer</p>

Søndag

Hjemmelavede grove rundstykker:

4 skiver skinke
4 skiver agurk
2 salatblade
1 stk grovt rundstykke

Opskrift til 30 rundstykker:

4 dl lunket minimælk
3 dl vand
3 spsk smør
50 g gær
600 g fuldkornshvedemel
400 g hvedemel

sådan gør du: rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt derefter smør, mælk og salt. Kør dejen igennem i køkkenmaskine eller røremaskine i ca. 10 minutter. Lad dejen hæve under plastfolie i ca. 30 minutter. Del op i ca. 30 boller. Dæk med plastfolie og lad efterhæve i ca. 30 minutter. Steges midt i ovnen ved 225 grader i ca 15 minutter, eller Smart-Meal

Omelet på brød:

2 æg
2 spsk vand
4 spsk hakket purløg
0,5 spsk rapsolie
Lidt salt og peber

sådan gør du: Pisk æg sammen med vand, salt og peber. Rør hakket purløg i. Steg omeletten ved middelvarme i lidt rapsolie til det begynder at blive en fast masse.

Fyldte røde peberfrugter:

1 rød peberfrugt
100 g mager hakket oksekød
0,5 spsk rapsolie
100 g kogt fuldkornsris
100 gram brune bønner.

Dressing: 2 spsk mager creme fraiche/kvark + basilikum

sådan gør du: Det hakkede oksekød steges først i olie og ris koges. Bland det hakkede oksekød sammen med ris og bønner og læg blandingen i de røde peberfrugter. Steges i ovnen på 200 grader i 20 minutter. Top med lidt mager creme fraiche eller kvark og basilikum.

Vælg mellem:

Alternativ 1:
1 sk rugbrød
40 g makrel i tomat
1 pære

Alternativ 2:
1 stk Smart Meal bar

Alternativ 3:
1 stk Smart Meal Smoothie

Alternativ 4:
2 Snack Smart barer