

Dagsmeny for kvinner – 1600 kcal

På denne dagsmenyen vil de fleste kvinner gå ned mellom ½-1 kg i vekt per uke. Legges det til noe som ikke står på menyen må noe annet med tilsvarende energiinnhold kuttes ut, eller mer fysisk aktivitet legges til, for å oppnå vektnedgang.

Det er tatt utgangspunkt i et fysisk aktivitetsnivå som er gjennomsnittlig for befolkningen. Dette tilsvarer noe hverdagsaktivitet. For alle voksne, uansett alder og kroppsstørrelse, anbefales minst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen på grunn av den positive effekten dette har på helse og overskudd.

Ved høy grad av overvekt oppnås vektnedgang også på et høyere energiinntak, da kan gjerne menyen på [2100 kcal](#) benyttes.

Om du varierer mellom de ulike alternativene for måltider, pålegg og middager, kan du dekke anbefalt inntak av proteiner, fettsyrer, vitaminer og mineraler. For å dekke væskebehovet må det legges til vann og eventuell sukkerfri kaffe, te, saft eller brus. Enkelte som står på et såpass lavt energiinntak kan ha behov for en multivitamin- og mineraltablett i perioden de går ned i vekt, særlig hvis det ikke blir tilstrekkelig variasjon i kostholdet.

Frokost

De ulike alternativene til frokost inneholder omtrent 350 kcal.

Alternativ 1:

- 1,5 skiver grovt brød eller 3 grove knekkebrød (av Husman-størrelse)
- Skrapet lag margarin og pålegg*
- 1 glass (1,5 dl) skummet eller ekstra lett melk
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl appelsinjuice
- Tomat, agurk, paprika og salatblader i fri mengde, det samme med kaffe og te.

Alternativ 2:

- 1 dl havregryn eller 1 dl usøtet kornblanding (f.eks. 4korn eller Go'dag)
- 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk

Bruk 1,5 dl melk (skummet melk, ekstra lett melk eller skummet kulturmilk) eller 1 dl yoghurt naturell eller lett-yoghurt på kornblanding eller havregryn, eller kok havregryn til grøt på 1,5 dl vann og 1,5 dl skummet eller ekstra lettmelk.

- 1-2 ts rosiner, tørkede aprikoser eller annen tørket frukt eller 1 ss syltetøy med mindre sukker
- En liten neve mandler (ca 15 stk), nøtter eller frø
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl appelsinjuice
- Kaffe/te hvis ønskelig

Alternativ 3:

- 1 skive grovt brød
- Omelett av 1 egg, 3 skiver skinke, gjerne stekt med purre, sopp, paprika og/eller spinat
- 1 glass (1,5 dl) skummet eller ekstra lett melk
- 1 frukt etter ønske eller 1 dl appelsinjuice
- Tomat, agurk, paprika og salatblader i fri mengde, det samme med kaffe og te

Lunsj

De ulike alternativene til lunsj inneholder omtrent 300 kcal.

Alternativ 1:

- 1,5 skiver grovt brød eller 3 grove knekkebrød (av Husman-størrelse)
- Skrapet lag margarin og pålegg*
- Tomat, agurk, paprika, salatblader og gulrotstaver i fri mengde etter ønske
- 1 glass (1,5 dl) skummet eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

Alternativ 2:

- En stor bolle med salat med ønsket salattype, tomat, agurk, paprika, purre, gulrot i strimler og eventuelt flere grønnsaker.
- 75 gram tunfisk, 75 gram kikerter eller bønner, 75 gram skinke, 75 gram rent kyllingkjøtt, 75 gram cottage cheese, 1 egg eller 100 gram rensede reker. Eventuelt en blanding av disse.
- Vinaigrette av 2 ts raps- eller olivenolje, 1 ts balsamicoeddik eller presset sitron/lime, ½ ts dijonsennep og eventuelt krydder/urter, finhakket hvitløk eller løk. **Eller** en dressing av 2-3 ss yoghurt naturell eller kesam, gjerne med krydder/urter og hakket hvitløk eller løk.
- ½ skive grovt brød eller ½ grovt, lite rundstykke
- Vann
- Kaffe/te

Alternativ 3:

- 1 skive grovt brød
- Omelett av 1 egg, 3 skiver skinke, gjerne stekt med purre, sopp, paprika og/eller spinat
- Tomat, agurk, paprika, salatblader, gulrotstaver i fri mengde etter ønske
- 1 glass skummet melk eller ekstra lett melk
- Kaffe/te

Alternativ 4:

- En skål suppe, gjerne med grønnsaker
- 1 egg og 2 skiver (høvlet) hvitost
- ½ grov brødslice eller ½ grovt, lite rundstykke med et skrapet lag margarin

Middag

En middagsrett som beskrevet her inneholder omtrent 500 kcal. Følg tallerkenmodellen: Fyll ½-parten av tallerken med grønnsaker, 1/4-del med ris, pasta eller potet og 1/4-del med kjøtt fisk eller fugl.

Mer konkret kan du spise:

- Rå, lettkokte eller wokede grønnsaker i fri mengde
- 1 stor potet eller 20 gram pasta eller ris (vekt før koking)
- 1 porsjon/150-200 gram fisk, fjærkre, magert kjøtt eller bønner/linser/kikerter eller 250 g tofu
- ½ spiseskje olje eller flytende margarin per person til steking eller vinaigrette
- 3-4 ss hvit/brun saus lagd med jevning eller fra pakke (maks 1 g fett per 100 g ferdig tilberedt saus), 150 g tomatsaus eller 3-4 ss kvarg/kesam

Husk! Det anbefales å spise fisk 2-3 ganger i uka (300-450 gram per uke, hvorav 200 gram fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild og resten mager som torsk, sei eller hyse/kolje).

Eksempler på middagsretter finner du på [oppskriftssidene](#), gjerne under fanen [«Sunne oppskrifter»](#).

Mellommåltid/dessert

[Velg et av disse alternativene á 150 kcal:](#)

- En neve nøtter og tørket frukt (20-25 gram)
- 2 grove knekkebrød (av Husman-størrelse) med pålegg*
- 150 gram yoghurt naturell med 2 spiseskjeer usøtet kornblanding eller havregryn
- 2 frukt (av størrelse eple eller banan)
- 100 gram cottage cheese med litt bær og nøtter eller mandler (10 stk)
- Fruktsalat med kvarg (100 gram frukt + 1 dl Skyr eller mager Kesam naturell eller vanilje)
- 1 kopp kakao (2 dl laget på ekstra lett melk)
- Grønnsaker og dipp laget med kesam mager eller yoghurt naturell (1,5 dl)
- En porsjon [smoothie](#)

For andre forslag til lette og smakfulle desserter se [oppskriftssidene](#).

Kveldsmat

[Velg et av følgende alternativer á 200 kcal:](#)

- 2 grove knekkebrød (av Husman-størrelse) med skrapet margarin og pålegg*
- 1,5 dl yoghurt naturell med 2 spiseskjeer usøtet kornblanding eller havregryn og 1-2 teskjeer rosiner
- 1 ekstra grov brødslike med skrapet lag margarin og pålegg*
- 1 liten skål suppe med 1 knekkebrød og 1 kokt egg

*Pålegg

Varier mellom ulike typer pålegg. Husk at mengden pålegg er vel så viktig som typen.

[Her er eksempler på sunne påleggsvarianter til hverdags:](#)

- Fisk og skalldyr: makrell i tomat, røkt makrell, sild, alle typer laksepålegg, tunfisk, sardiner, reker, krabbe, crabsticks, etc. Hvis du ønsker majones på skalldyrpålegg; bruk et tynt lag lett majones.
- Ost: velg gjerne magre oster, som Norvegia Lettere, Synnøve Lett Gulost, Jarlsberg Lite, alle smøreoster, kvarg/kesam og cottage cheese.
- Kjøtt og fjærkre: Velg varianter med maks 10 % fett, som f.eks. kokt skinke, hamburgerrygg, leverpostei med mindre fett, salt bankekjøtt, roastbiff, alle typer ren skinke, kylling og kalkunpålegg og skinkestek.
- Majonessalater med maks 10 % fett
- Egg
- Syltetøy med minst mulig tilsatt sukker
- Pynt gjerne med frukt og grønnsaker