

## Dagsmeny for kvinner – 2100 kcal

For en normalvektig kvinne vil vekten som regel holdes stabil ved å følge denne menyen. Ved overvekt vil vekten gradvis gå ned, og ved undervekt vil vekten gå opp.

Det er tatt utgangspunkt i befolkningens gjennomsnittlige aktivitetsnivå. 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.

Er du 30 år eller yngre, og/eller mer fysisk aktiv enn gjennomsnittet, vil du sannsynligvis trenge noe mer energi enn 2100 kcal. Kvinner over 60 år vil som regel trenge noe mindre energi for å holde en stabil vekt.

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.

## Frokost

De ulike alternativene til frokost inneholder omtrent 450 kcal.

### Alternativ 1:

- 2 skiver grovt brød eller 4 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:

- 1,5 dl havregryn eller 1,5 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. Kok eventuelt havregryn til grøt på 1,5 dl vann og 1,5 dl skummet eller ekstra lett melk.

- 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 to 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 400 kcal.

### Alternativ 1:

- 2 skiver grovt brød eller 4 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.
- 100 gram tunfisk, 100 gram kikerter eller bønner, 100 gram skinke, 100 gram kylling, 100 gram cottage cheese, 1 ½ egg eller 150 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.
- 1 skive grovt brød eller 1 grovt, lite rundstykke
- Vann
- Kaffe/te

#### Alternativ 3:

- 1 skive grovt brød
- Omelett av 2 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
- En grov brødslike eller et grovt, lite rundstykke med et skrapet lag margarin

## Middag

En middagsrett som beskrevet her inneholder omtrent 600 kcal. Følg tallerkenmodellen: Fyll minimum 1/3 av tallerkenen med grønnsaker, 1/3 med ris, pasta eller potet og 1/3 med kjøtt, fisk eller fugl.

#### Mer konkret kan du spise:

- Rå, lettkokte eller wokede grønnsaker i fri mengde
- 2 store poteter eller 40 gram pasta eller ris (vekt før koking)
- 1 porsjon/150-200 gram fisk, fjærkre, magert kjøtt eller bønner/linser/kikerter eller 250 g tofu
- Maks 1 spiseskje olje eller flytende margarin per person til steking eller vinaigrette
- 3-4 spiseskjeer hvit/brun saus lagd med jevning eller fra pakke (maks 1 gram fett per 100 gram ferdig tilberedt saus), 150 g tomat saus eller 3-4 spiseskjeer kesam/kvarg

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 to av disse alternativene á 150 kcal i løpet av dagen:](#)

- En neve nøtter og tørket frukt (20-25 gram)
- 3 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 (ca 10 stk)
- Fruktsalat med kvarg (100 gram frukt + 100 gram Skyr eller mager Kesam naturell eller vanilje)
- 1 kopp kakao (2 desiliter, laget på ekstra lett melk)
- Grønnsaker og dipp laget med mager kesam eller yoghurt naturell (150 gram)
- En porsjon [smoothie](#)

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

## Kveldsmat

[Velg et av følgende alternativer á 250 kcal:](#)

- 3 grove knekkebrød (av Husman-størrelse) med skrapet margarin og pålegg\*
- 150 gram yoghurt naturell med 4 spiseskjeer usøtet kornblanding eller havregryn og 1-2 teskjeer rosiner
- 1 ½ brødskeiv med skrapet lag margarin og pålegg\*
- 1 skål suppe med 1 knekkebrød (av Husman-størrelse) med skrapet lag margarin 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