

Måltid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Frokost</b>	Vann/vitaminer/ Omega-3 Kaffe/te Havregrøt som beskrevet eller gresk yoghurt med frokostblanding	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havregrøt	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havregrøt	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havregrøt	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havregrøt eller frokostblanding med gresk yoghurt	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havrestykker med valgfritt pålegg + egg Biola/Cultura Evt.grønn juice	Vann/vitaminer Omega-3 Kaffe/te Havrestykker med valgfritt pålegg + egg Biola/Cultura Evt.grønn juice
<b>Lunsj</b>	2 speilegg 2 skiver grovt brød, type lavkarbo eller 3-4 hjemmelagde knekkebrød 2 skive skinke 1 tomat, rå brokkoli	2 skiver grovt brød, Eventuelt litt Snøfrisk eller ost 2 fiskekaker fra i går, en liten boks med salat, agurk, miniotomater	Omelett med spinat og ost, Evt.litt skinke/laks Salat, tomat, agurk, solsikkekjerner, dressing av sitron og olivenolje	Eggerøre av 3 egg med litt kesam, røkt laks, salat, agurk, sukkererter Rå brokkoli	Stekt eller kokt egg, 2-3 stk Grovt brød eller knekkebrød Røkt laks eller skinke Gulrot/brokkoli	Glutenfri pai Server med frisk grønn salat, avokado og gresskarkjerner Sitron og olivenoljedressing	Salat Nicoise Eller kyllingsalat med bønner
<b>Mellommål Snacks</b>	Nøtter/frukt Mørk sjokolade	Nøtter/frukt Smoothie	Nøtter/frø Frukt	Nøtter/frukt Smoothie	Smoothie eller frukt og nøtter	Konfektkake eller mørk sjokolade	Frukt/nøtter Mørk sjokolade
<b>Middag</b>	Fiskekaker, velg mellom 3 oppskrifter, server med råkostsalat, litt rømme og kokt grov ris eller små poteter.  Treningssmoothie	Sitron og timiankylling med smørdampet purre  Treningssmoothie	Fisk med linser  Gjerne litt rømme, kesam eller yoghurtdressing til.  Treningssmoothie	Karbonader med erter. Server gjerne små poteter med skall eller brokkoli ved siden av  Treningssmoothie	Bakte søtpoteter med tacofyll eller grove tacolefser Se oppskrift på eget tacokrydder  Treningssmoothie	Pizza med grov bunn Husk salat ved siden av	Finnbiff  Hjemmelaget Yoghurtis med blåbær
<b>Kvelds</b>	Gresk yoghurt Valnøtter / bær Evt. litt akasihonning	Gresk yoghurt med bær og nøtter	Cottage cheese og/eller gresk yoghurt med valnøtter eller frø Bær/frukt	Gresk yoghurt Bær/nøtter	Cottage Cheese og/eller Gresk yoghurt med nøtter/frukt	Mango og avokadosalat	Valgfri