

SÅ LETT FÅR DU OVER
1 KG
GRØNT
PER DAG

Du kjenner slagordet ”fem om dagen”. Mange ernærings eksperter nøler likevel ikke med å hevde at 500 gram frukt og grønt per dag er altfor lite. Vi bør faktisk ha en hel kilo – av hensyn til både helse og immunforsvar. **HER FÅR DU INSPIRASJON TIL EN DAGSMENY** som lett sikrer deg minst én kilo grønn sunnhet – uten at du behøver å tenke over det.

• DIN PERSONLIGE GRØNTMENY •

Her finner du en rekke forslag til frokost, lunsj osv. **VELG ÉN AV "RETTENE" FRA HVER MÅLTIDSGRUPPE** – og vips, så har du spist frukt og grønt i store mengder.

FROKOST

- Eggerøre av 2–3 egg med en halv rød paprika, et par tomater og et stykke agurk. Legg også til en skive rugbrød slik at du blir tilstrekkelig mett.
eller
- En smoothie av 100 g frosne bær, en banan, 2 dl skyr og litt akasiehonning for sødmens skyld.
eller
- 2–2,5 dl skyr eller mager yoghurt over et finskåret eple og en halv banan skåret i biter. Dryss en håndfull mandler eller en spiseskje grov mysli på toppen.

I ALT: 200 G

FORMIDDAG

- 4–6 snacksgulrøtter eller en stor bunt med gulrotstaver
eller
- Et eple/ en banan.

I ALT: 100 G

TIPS! Skjær en porsjon gulrøtter i staver, og legg dem i vann. Da er det lett å ta en håndfull grønt med på jobben eller som en enkel godbit.

LUNSJ

- En hel avokado med 100 gram reker og en skive rugbrød til. Fyll på med en appelsin, et eple eller 100–125 g annen frisk frukt.
eller
- ¾ frokosttallerken med tunge grønnsaker som erter, blomkål-buketter og brokkoli. I runde tall 175–200 g, som du spiser til et kjøttstykk fra varmretten eller et par skiver rugbrød med magert kjøttpålegg.
eller
- Halvannen skive rugbrød med en boks makrell i tomat (50 g tomat-puré), en gul paprika og for eksempel 50 g redikk.

I ALT: 250 G

MELLOMMÅLTID

- Et par gulrøtter midt på ettermiddagen og en banan på slutten av arbeidsdagen eller like før trening.
eller
- Et par never rosiner, i alt 30–35 g (de tørkede rosinerne teller fem ganger sin egen vekt og tilsvarer

dermed 150 g frisk frukt) – og 15–20 mandler.

- eller*
- En skive rugbrød med ost sammen med 150 g tomat eller rød paprika.

I ALT: 150 G

MIDDAG

- 150 g kyllingfilet med 1 dl kokt speltgryn og 250–300 g salat laget av rødkål, appelsin og litt nøtter.
eller
- Et 150 g stort stykke laks med 300 g dampet brokkoli og blomkål + en håndfull ferskpoteter.
eller
- 2/3 pose wokgrønnsaker over 150 g lynstekt kjøtt og tilsatt 40–50 g kokte fullkornnudler.

I ALT: 300 G

KVELDSMAT

- 1,5 dl skyr eller mager yoghurt med 100 g frosne bær og eventuelt litt finhakket mørk sjokolade på toppen.
eller
- 150 g grønne asparges eller eventuelt gulrotstaver eller paprika til en dipp av 1 dl mager mat-yoghurt krydret med salt og pepper.
eller
- 150 g frosne druer som snacks.

I ALT: 150 G

I ALT: 1,150 KG

HVA VEIER DE?

Her er et lite hint om hva de sunne sakene veier, hvis du vil gjøre en rask cirkaberegning av frukt- og grøntinntaket.

Et eple	125 g
En banan	90–120 g
En tomat	50 g
En agurk	300 g
En paprika	150 g
En avokado	125 g
En pose wokgrønnsaker	375 g