

Lav FODMAP dagsmenyer

Måltid	Dagsmeny 1	Dagsmeny 2	Dagsmeny 3	Dagsmeny 4
Frokost, kl 07.00	Havregrøt med bær ¹ og ca. 10 halve valnøtter	2 skiver grovt surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød med pålegg* 1 gl laktosefri lettmelk	Chiagrøt ⁹	2 skiver grovt surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød med pålegg* 1 gl laktosefri lettmelk
Mellommåltid, kl 10.00	1 appelsin	Bærsmoothie ⁵	1 dl laktosefri yoghurt naturell med 4 pekannøtter og ½ ss lønnesirup	1 appelsin
Lunsj, kl 12.00	Salat ² med ½ skive surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød med tynt lag margarin	3 lav FODMAP knekkebrød ⁶ med pålegg*	Tomatsalat ¹⁰ med 1 skive surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød/rundstykke. Tynt lag margarin	Omelett med 1 skive grovt surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød og tynt lag margarin. Fylles med f.eks hvitost, skinke, spinat, paprika
Mellommåltid, kl 14.00	1 lite beger laktosefri yoghurt	1 banan	1 appelsin	2 havrekjeks med banan ¹²
Middag, kl 16.00	Fiskepakke med laks/ørret ³	Stekt ris ⁷	Torskegryte ¹¹	Kyllingsalat ¹³
Kvelds, kl 21.00	1 porsjon tomatsuppe med 1 egg ⁴	2 vaffelplater ⁸ med pålegg, f.eks 1) Hvitost + margarin 2) laktosefri lettrømme og syltetøy	2 skiver grovt surdeigsbrød av spelt/glutenfritt brød med pålegg*	1 dl laktosefri yoghurt naturell ned 10 mandler og 1 dl bringebær

*Alternativ til pålegg finnes på nettsiden

OPPSKRIFTER

1) HAVREGRØT MED BÆR

- 1 dl havregryn
- 2 dl laktosefri lettmelk
- 1 liten klype salt
- Topping:
- ½ dl fyrste bær, for eksempel bringebær eller blåbær. Eller ½ banan
- Valgfritt: 1 ts kanel, 1 ss linfrø

Havregryn og vann varmes i kjele eller mikro. Ha i salt til slutt og tilsett «topping»

2) SALAT

- Blandet salat med valgfri lav FODMAP grønnsaker: F.eks grønn salat, tomat, agurk, paprika, vårløk (grønn del), revet gulrot
- 100 g skinke/tunfisk
- 1 kokt egg
- 40 g kikerter (hermetisk) eller 50 g laktosefri cottage cheese

3) FISKEPAKKE MED LAKS/ØRRET

- 150 g laks/ørret
- Ca. 1 ss soyasaus, ½ ss olivenolje, 2 skiver sitron
- Kokte/wokede valgfrie lav FODMAP grønnsaker, for eksempel purreløk (grønn del), paprika, gulrot, brokkoliotopper
- 2 store poteter eller 50 g glutenfri pasta
- 2 ss laktosefri lettrømme

Sett stekeovnen på 180°C. Ha laks (i serveringsstykker) i en ildfast form. Ha soyasaus, litt olivenolje over laksen, krydre med salt og pepper. Legg noen skiver med sitron over. Bak i ovnen i ca. 10-15 min til gjennomstekt. Server gjerne med litt laktosefri rømme.

4) TOMATSUPPE (2 porsjoner)

- 2 ss olje + 1 hvitløksfedd skåret i store biter (til hvitløksolje)
- 1 boks (400 g) hakkede tomater
- 5 dl vann + 1-2 ss kyllingfond (f.eks Maggi Fond Cups Kylling som er uten løk og hvitløk)
- 1-2 ss tomatpuré
- 1 klype kajennepepper
- 1 ts sukker
- Smak til med salt og pepper
- 1 hardkokt egg (valgfritt)
- ½ dl laktosefri- matfløte eller lettmelk (valgfritt)
- Litt friske urter, f. eks timian eller basilikum.

1. Varm opp oljen på lav varme i en kasserolle og tilsett biter av hvitløk.
2. La hvitløken steke i oljen i noen minutter. Fjern hvitløksbitene fra kasserollen. Nå har oljen fått litt smak av hvitløk uten FODMAPs.

3. Ha i hermetiserte tomater, buljongvann og tomatpuré. Kok opp og ha i kajennepepper, en ts sukker, og eventuelt laktosefri fløte eller melk. Smak til med salt og pepper.

5) BÆRSMOOTHIE

- 1dl laktosefri/-redusert lettmelk
- 1dl laktosefri yoghurt naturell
- ½ banan
- 1dl blåbær

Ha alt i en blender og miks

6) KNEKKEBRØD

- 2 dl havremel eller glutenfritt mel/melblanding.
- 2 dl havregryn
- 1 dl gresskarkjerner
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkekjerner
- 1 dl linfrø
- 2 ss fiberhusk
- 1 ts salt
- Ca. 5 dl vann

1. Bland sammen ingrediensene. La røren svulle i ca. 10 min.
2. Kle to stekebrett med bakepapir. Del deigen i to og smør den jevnt utover med en slikkepott og skjær opp knekkebrødruter med et pizzahjul (f.eks. 4 x 4). Deigen skal være litt grøtete, så tilsett mer vann dersom den er vanskelig å jobbe med.
3. Sett begge brettene inn i ovnen. Stekes ved 160 grader varmluft i ca 60 minutter.
4. Pass på underveis. Knekkebrødene skal være helt tørket og smaker best dersom de er lett brune.
5. La knekkebrødene bli kalde på en rist og oppbevar de i en tett boks.

7) STEKT RIS (1 PERSON)

- 1 egg
- 1ss rapsolje
- 1ss mais
- 1 vårløk
- ½ gulrot
- 100g kokt skinke/kylling
- 1dl fullkornsrís

1. Varm en stekepanne. Stek grønnsaker og kokt skinke.
2. Ha i risen og la det steke til det er gyllent.
3. Lag et hull i midten av risblandingen. Ha i litt olje og 1 egg. Rør godt.
4. Smak til med pepper og soyasaus.

8) VAFFEL (3-4 PLATER)

- 2 egg
- 40 g. havremel / havregryn

- 60 g. glutenfri, lys blanding
- 1/2 ts. bakepulver
- ca. 1,5 dl. laktoseredusert/ laktosefri melk
- 2 ss. olje/smør
- 1 finraspet gulrot

Pisk alt sammen og la røren stå i minst 15 min.
Stek vaflene.

9) CHIAGRØT (1 PERSON)

- 4 valnøtter
- 1 ss kokosmasse
- 1 dl bringebær
- 1 dl lettmelk, laktosefri/-reduert
- 2 ss chiafrø

Bland sammen chiafrø, kokosmasse og melk. La stå kaldt i min 6 timer.
Toppes med valnøtter og bær.

10) TOMATSALAT CAPRESE (1 PERSON)

- Et dryss flaksalt og pepper
- En neve basilikum
- ½ ss olivenolje
- 2stk tomat
- ½ stk mozzarella

Tomatene og mozzarellaen skives. Ringle over godt med olivenolje. Dryss over flaksalt og kvernet pepper. Toppes med grovhakket basilikum.

11) TORSKEGRYTE MED PAPRIKA OG SORTE OLIVEN (4 PORSJONER)

- 400-500 gram torskefilet, i biter
- 4-6 poteter, i skiver
- 1/2 rød chili, finhakket
- 1 hvitløksfedd skåret i 4 (til hvitløksoljen)
- 2-3 ss tomatpuré
- 1 rød paprika, i strimler
- 1 boks hermetiske tomater
- 1/2-1 dl vann
- 1/2 sitron, saften
- salt og pepper
- 1 neve steinfrie oliven eventuelt friske krydderurter

1. Finn frem en stekepanne med høye kanter eller en gryte.
2. Varm opp oljen på lav varme og tilsett biter av hvitløk. La hvitløken steke i noen minutter. Fjern hvitløksbitene.
3. Ha i chili og tilsett tomatpuré, rør godt sammen og la det stå og surre et par minutter. Tilsett hermetiske tomater og vann, og smak til med salt og eventuelt litt pepper. Ha i potetskiver og paprika. Dytt potetene godt nedi tomatblandingen, sett på lokk og la det

- trekke på svak varme i ca. 20 minutter på middels varme, til potetene er knapt møre. Pass på at det ikke svir seg, så rør forsiktig eller «rist» på retten innimellom.
4. Når potetene er nesten ferdige dytter du fiskebitene oppi gryta/stekepannen. Pass på at fiskestykkene er omtrent like store. Da blir de også ferdige omtrent samtidig.
 5. Ha over nypresset sitrønsaft og sorte oliven. Sett på lokket og la retten trekke på lav til middels varme i 5-7 minutter, til fisken er ferdig og så vidt «flaker» seg.
 6. Gi retten et dryss med grovt hakkede krydderurter, hvis du har, og server umiddelbart

Tilbehør: Scones/ surdeigsspeltbrød/ glutenfritt brød

12) HAVREKJEKS (20 STK)

- 100 sjokolade, 70% kakao
- 10g kokosmasse, usøtet
- 250 g lettkokte havregryn
- 2 bananer, ikke overmodne

Mos bananene med en gaffel eller stavmikser. Bland alt sammen. Fordel med en skje til ca. 20 klumper som presses litt flatere. Stekes ved 150 grader i 15min.

13) KYLLINGSALAT (1 PERSON)

- 1ts sirup
- 3ss yoghurt naturell laktosefri/-reduert
- Litt sitrønsaft
- 1 neve valnøtter
- 1 liten neve druer
- 1 liten skive melon
- 1ts rapsolje
- 1 stk kyllingfilet, stekt
- ½ vårløk
- Litt agurk
- ¼ paprika
- 1 stk tomat
- ¼ hode isbergsalat
- 1dl quinoa

1. Kok quinoa etter anvisning på pakken.
2. Bland sammen sirup, yoghurt, sitrønsaft og litt salt og pepper til en dressing.
3. Del kyllingen i passe biter og stek i litt rapsolje i en stekepanne. Krydre med salt og pepper.
4. Bland alle grønnsaker og frukt. Bland dressing og quinoa før du blander dette med salaten.