

Måltid	Dagsmeny	Dagsmeny	Dagsmeny	Dagsmeny
Frokost kl 07.30	Havregrøt med laktosefri melk. (Blåbær, kanel)	Spelt surdeigsbrød eller glutenfritt brød med pålegg*	Brød (spelt-surdeigsbrød eller glutenfritt brød) eller knekkebrød (glutenfritt) med pålegg*	Chiafrø-grøt(#) med bær og nøtter*
Mellommåltid kl 10.00	Et glass smoothie(#) av blåbær eller bringebær	En appelsin eller kiwi	Gulrot, agurk, paprika og squash med laktosefri yoghurt dipp*	Laktosefri yoghurt med en håndfull nøtter*
Lunsj kl 12.00	Scones(#) eller knekkebrød (#) med pålegg*	Omelett med skinke, ost, spinat, oliven og grønn del av vårløk (#)	Hjemmelaget tomatsuppe med egg (#)	Tomat- og mozzarellasalat med spelt-surdeigsbrød eller glutenfritt brød
Mellommåltid kl 14.00	En banan	En håndfull nøtter*	En gulrot og en håndfull nøtter*	En klementin eller appelsin
Middag kl 16.30	Ovnsbakt laks med urtemarinade, poteter og agurksalat (#)	Kylling med fullkornsrís og blandet salat#	Wok med ris- eller glassnudler og grønnsaker (#)	Ovnsbakt torsk med potetmos (laktosefri melk) og lettwoket grønnkål
Kvelds kl 20.00	Vafler (#) med jordbærsyltetøy og hvitost	Laktosefri yoghurt naturell med friske bær og nøtter*	Puffet ris med laktosefri melk, havrekli, solsikkefrø og blåbær	Glutenfri kjeks med ost, druer og paprika

* Forslag til pålegg, nøtter og krydder # Oppskrifter nettside

