



Inge Lindseth og Susann Stave

Fasteimiterende diett —

Femdagers nullstilling

Forny kroppen innenfra med spisende faste

I dette dokumentet finner du informasjon om hvordan du kan bruke menyene om du ønsker mer fleksibilitet. Det gjelder både om du ønsker å bytte enkeltingredienser, om du ønsker å spise færre måltider per dag og om du ønsker å velge retter friere – altså sette sammen din egen meny.

Du finner denne informasjonen her og ikke i boka fordi at dette er tilleggsinformasjon for deg som har gjennomført FID minst en gang. Det enkleste for de fleste er å gjennomføre FID akkurat slik det står i boka, men her får du altså muligheten til å velge flere andre måter å gjennomføre FID på.

I dette dokumentet finner du:

- **Framgangsmåte for hvordan du setter sammen din egen meny, og bytter ingredienser**
- **Tabeller over næringsinnholdet i menyene og bytteliste for ingredienser**

Hvordan sette sammen egen meny

Det er en grunn til at vi i boka har lagt opp til ulike dagsmenyer og at du ikke kan velge fritt fra de ulike rettene. Det er fordi at en dagsmeny inneholder akkurat det den skal av proteiner, karbohydrater og så videre totalt sett, mens de ulike rettene i en meny har varierende innhold av næringsstoffer. Men det er likevel mulig å sette sammen egne menyer om du er villig til å spise noe mindre enn det standardmenyene i boka inneholder. Du må da begrense deg til ikke mer enn tre måltider per dag og følge framgangsmåten under.

Grunnen til at du ender opp med mindre energi er at du da kan være mer fleksibel i hvilke retter du velger i menyen du setter sammen, siden rettene inneholder varierende mengder energi. Med denne “trerettersmåten” å gjøre det på er det også tatt høyde for at du samlet sett ikke skal ende opp med for mye proteiner eller karbohydrater i løpet av en dag, siden rettene i utgangspunktet ikke er utformet for å brukes på denne måten. Vi har imidlertid ikke satt noen grense for mengden fett totalt sett, så lenge mengden energi er under det som gjelder for fire retter/standardmenyene. Likevel, noen av rettene inneholder for mye energi eller for mye av enkelte næringsstoffer til at alle rettene i menyene egner seg til denne måten å gjøre det på, og de kan derfor ikke benyttes. Hvilke som kan benyttes er markert under.

Slik setter du sammen din egen meny - med tre måltider per dag

I oversikten over den blå, gule og grønne menyen er flere av rettene på dag 1 merket med en trekant (^), mens rettene på dag 2–5 er merket med en stjerne (*). Dette er retter du kan velge fritt mellom for å sette sammen din egen meny, så lenge du holder deg til kun tre retter om dagen.

Den oransje og den lilla menyen er ikke tatt med her, siden de henholdsvis ikke inneholder bestemte retter eller er retter som har lavt nok energiinnhold. Lilla meny er for øvrig tatt med i boka som et tillegg for deg som ønsker en mer tidsbesparende meny, da det å lage kun to måltider per dag (men som inneholder like mye energi som firerettersmenyene) ikke krever like mye tid på kjøkkenet. Ønsker du å følge det opplegget som er testet ut i studier på FID anbefaler vi imidlertid at du deler opp også den lilla menyen i fire måltider, eller velger andre menyer. Når det er sagt er det imidlertid lite sannsynlig at å spise kun to måltider (med omtrent dobbelt så mye energi per måltid som i en firerettersmeny) vil redusere effektene av fasten noe særlig, om i det hele tatt.

Slik går du fram når du skal sette sammen din dagsmeny:

- **Dag 1: Velg tre av rettene som er merket med en trekant**
- **Dag 2–5: Velg tre av rettene som er merket med en stjerne**

Du kan fint sette sammen din egen dagsmeny noen dager og følge en av de fulle dagsmenyene de resterende dagene.

Eksempel på meny dag 1:

- **Første måltid: Havregrøt med krydderstekte epler (fra blå meny, dag 1)**
- **Andre måltid: Fastetapas (fra gul meny, dag 1)**
- **Tredje måltid: Blandet salat med granateple (fra grønn meny, dag 1)**

Eksempel på meny dag 2–5:

- **Første måltid: Fruktsalat med valnøtter og kanel (fra blå meny, dag 2–5 a)**
- **Andre måltid: Blomkålris med eple og cashewnøtter (fra gul meny, dag 2–5 b)**
- **Tredje måltid: Middelhavssalat (fra gul meny, dag 2–5 b)**

Husk at glyserol bør tas i tillegg til de tre valgte rettene på dag 2–5 av fasten. Hvor mye glyserol du skal ta, kan du lese om på side 46 i boka.

Blå meny	Gul meny	Grønn meny lav-FODMAP
Dag 1	Dag 1	Dag 1
Havregrøt med krydderstekte epler ^	Bananpannekaker	Frokostsmoothie
Kålsalat med appelsin og cashewnøtter ^	Avokado og tomatsalat ^	Blandet salat med granat- eple ^
Marrokansk tomatsuppe ^	Asiatisk wok ^	Gulrot- og søtpotetsuppe ^
Fastetapas ^	Fastetapas ^	Fastetapas ^
Dag 2-5 a	Dag 2-5 a	Dag 2-5 a
Fastetapas *	Appelsinsalat *	Chiagrøt med blåbær
Salat med pære og mandler *	Grønnkålsalat med pære *	Knekkebrød med avokado og tomat
Indisk curry med potet og blomkål	Potet- og aspargessalat	Ovnsbakte grønnsaker
Fruktsalat med valnøtter og kanel *	Bakte grønnsaker *	Fastetapas *
Dag 2-5 b	Dag 2-5 b	Dag 2-5 b
Fruktsalat med cashewnøtter og kanel *	Havregrøt med banan	Banan, valnøtter og en varm kopp te *
Hummus og grønnsaker *	Middelhavssalat *	Frisk salat *
Stekt squashpasta med tomatsaus og gresskarkjerner	Blomkålris med eple og cashewnøtter *	Grønnsakssuppe
Søtpotet- og gulrotsticks med lime og chili *	Fastetapas *	Chiagrøt med bringebær og blåbær

Bytte av ingredienser

Deler av denne forklaringen finner du også i boka, men for ordens skyld tar vi med hele forklaringen her.

I menyene er det oppgitt hvor mye du skal spise av hver ingrediens, og i tabellene lengre ned i dette dokumentet kan du også se hvor mye proteiner og kalorier det er i hver ingrediens. I enkelte tilfeller kan du ha behov for eller lyst til å erstatte en ingrediens med en annen. Du kan gjøre egne bytter, eller benytte deg av byttelista (se neste side, eller side 156–157 i boka) som viser utvalgte ingredienser og hva de kan erstattes med. Det som er viktig er at ingrediensen du velger i stedet, ikke har et høyere protein- eller kaloriinnhold enn den opprinnelige ingrediensen. Det kan også være et poeng at karbohydratinnholdet ikke blir høyere enn i den opprinnelige ingrediensen, men siden bytter gjerne ikke gjøres så veldig hyppig blir forskjellene så små totalt sett at det neppe spiller noe rolle.

Innholdet av karbohydrater, proteiner og fett er som regel ikke særlig forskjellig når man sammenligner matvarer innenfor samme matvaregruppe, selv om mengden vann i matvaren kan ha stor betydning for hvor mye kalorier det er per gram. Det er generelt bedre å bytte en frukt med en annen frukt, enn å bytte en frukt med en grønnsak. Med matvaregruppe menes matvarer som ligner på hverandre. Bladgrønnsaker vil derfor være forskjellige fra for eksempel søtpotet eller avokado.

For å være sikker på at du ikke erstatter ingrediensene med råvarer som har et høyere innhold av næringsstoffer, kan du bruke ulike verktøy. På www.matvaretabellen.no og www.kostholdsplanleggeren.no kan du sjekke næringsinnholdet i mange ulike matvarer før du eventuelt bytter ut noe. Ønsker du imidlertid å være helt sikker på at du ikke gjør endringer som potensielt medfører at du får i deg for mye proteiner eller energi, anbefales du å følge menyene i boka til punkt og prikke.

Bytteliste

Det kan være utfordrende å finne ingredienser som har tilsvarende karbohydrat-, fett-, protein- og fiberinnhold som dem du bytter ut. I de fleste tilfeller vil du derfor få i deg mindre kalorier når du gjør bytter, for at du ikke skal få i deg for mye av enkeltnæringsstoffer. De aller fleste ingrediensene her vil fungere godt i de foreslalte oppskriftene, men noen bytter vil kreve at du selv justerer framgangsmåten på retten. Velger du å følge oppskriftene, anbefaler vi at du leser gjennom dem og selv vurderer hvordan du skal tilberede ingrediensen du valgte.

I noen tilfeller kan det synes som at noen bytter ikke gir mening. I tabellen kan du for eksempel bytte ut 100 g blomkål med 60 g brokkoli og 100 g brokkoli med 80 g blomkål. Årsaken er at karbohydratinnholdet er høyest i blomkål, mens proteininnholdet er høyest i brokkoli. Byttene er lagt opp slik at du ikke skal få i deg for mye av de ulike energiholdige næringssstoffene.

I byttelista på neste side (som er den samme som på side 156–157 i boka) er alle ingredienser oppgitt i 100 gram, samt hvor mye av ingrediensene du bytter til tilsvarer. Det vil si at du selv må regne om hvor mye av ingrediensen du bytter til du kan bruke, da oppskriftene inneholder ulike mengder av de ulike ingrediensene.

Eksempler:

- **Inneholder en oppskrift 50 g agurk, kan du erstatte den med 45 g tomat.**
- **Inneholder en oppskrift 30 g appelsin, kan du erstatte den med 21 g eple eller 24 g pære.**

Ingredienser	Kan erstattes med
100 g agurk	90 g tomat
100 g appelsin	70 g eple eller 80 g pære
100 g asparges	80 g reddik
100 g baby leaf-salat	100 g isbergsalat eller 100 g hjertesalat
100 g banan	165 g eple eller 185 g pære
100 g blomkål	60 g brokkoli
100 g blåbær	90 g bringebær eller 110 g jordbær
100 g bringebær	40 g blåbær eller 45 g jordbær
100 g brokkoli	80 g blomkål eller 85 g squash
100 g cashewnøtter	50 g gresskarkjerner eller 85 g pinjekjerner eller 300 g avokado
100 g cherytomater	80 g agurk
100 g eple	80 g pære
100 g tørket fiken	80 g rosiner eller 130 g tørket aprikos
100 g granateplekjerner	150 g kiwi
100 g grønnkål	180 g hjertesalat
100 g gulrot	80 g kålrot
100 g hasselnøttkjerner	35 g gresskarkjerner eller 35 g pinjekjerner eller 345 g avokado
100 g hjertesalat	100 g isbergsalat
100 g hodekål	100 g rødkål
100 g hvetekim	45 g havregryn
100 g hermetiske kikerter	110 g hermetiske røde linser
100 g kålrot	95 g gulrot
100 g mandler	55 g gresskarkjerner eller 70 g pinjekjerner eller 310 g avokado
100 g mango	90 g eple
100 g pinjekjerner	35 g gresskarkjerner
100 g pære	75 g eple
100 g reddik	90 g agurk
100 g ruccola	170 g hjertesalat
100 g hermetiske røde linser	70 g hermetiske kikerter
100 g rødkål	90 g hodekål
100 g squash	80 g grønn paprika
100 g stangselleri	110 g agurk
100 g sukkererter	190 g grønn paprika
100 g valnøtter	40 g gresskarkjerner eller 355 g avokado

Gjør helt egne bytter

Dette er en oversikt over innholdet av kalorier og proteiner i de ulike rettene. Det kan gjøre det raskere og enklere å finne fram til alternativer, om du ønsker å finne alternativer selv.

Proteiner og kalorier er det viktigste å passe på når det gjøres bytter av enkeltmatvarer innenfor samme matvaregruppe, og du kan trygt forholde deg til kun dette om du ikke gjør mange bytter per dag. Du kan da gå inn i en matvaretabell og finne den matvaren som du ønsker å bytte med, og sørge for at du ikke får i deg verken mer kalorier eller proteiner enn den den matvaren du bytter ut.

Blå meny, dag 1

Oppskriftene finner du på s. 54–61 i boka.

Havregrøt med krydderstekte epler

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Eple	80	40	0,2
Kokosolje	5	45	0
Valnøtter	10	68	1,4
Havregryn	25	92	3,5
Hvetekim	5	16	1,4
Vann	200	0	0
Salt	Smak til	0	0
Kanel	Smak til	2	0

Kålsalat med appelsin og cashewnøtter

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Hodekål	100	33	1,4
Appelsin	75	28	0,7
Frisk persille	1 ss	1	0,1
Olivenolje	12	107	0,0
Dijonsennep	5	7	0,4
Honing	5	16	0
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Cashewnøtter	15	89	2,7

Marokkansk tomatsuppe

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Gul løk	60	19	0,7
Grønn paprika	100	21	0,8
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Frisk koriander	1 ss	0	0
Olivenolje	20	178	0
Tørket oregano	1 ts	7	0,3
Spisskummen	0,5 ts	4	0,2
Kanel	En klype	2	0
Chilipulver	En klype	3	0,1
Hele eller hakkede hermetiske tomater	200	46	1,6
Vann	100	0	0
Salt	Smak til	0	0
Hermetiske kikrter	50	62	3,8

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Blomkål	75	17	1,4
Cashewnøtter	20	118	3,6
Grønne oliven (i lake), uten stener	40	60	0,4

Blå meny, dag 2–5 a

Oppskriftene finner du på s. 62–69 i boka.

Matvarer

Glyserol

Gram

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Guilrot	100	37	0,7
Agurk	100	11	0,8
Cashewnøtter	8	47	1,5

Salat med pære og mandler

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Rødløk	20	6	0,2
Pære	75	33	0,3
Baby leaf-salat	32	7	0,8
Mandler	10	60	2,1
Olivenolje	10	89	0
Dijonsennep	5	7	0,4
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0

Indisk curry med potet og blomkål

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Potet (kokefast)	100	81	1,9
Blomkål	90	20	1,7
Gul løk	50	16	0,6
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Frisk ingefær	5	6	0,1
Garam masala eller tandoori masala	1 ts	18	0,6
Tørket gurkemeie	0,5 ts	6	0,2
Olivenolje	10	89	0
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	En klype	0	0
Kapers	5	2	0,1
Frisk persille	1 ss	1	0,1

Fruktsalat med valnøtter og kanel

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Pære	75	33	0,3
Appelsin	75	28	0,7
Valnøtter	10	68	1,4
Kanel	Smak til	2	0

Blå meny, dag 2–5 b

Oppskriftene finner du på s. 70–77 i boka.

Matvarer

Glyserol

Gram

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Fruktsalat med cashewnøtter og kanel

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Pære	80	36	0,3
Eple	80	40	0,2
Cashewnøtter	10	59	1,8
Kanel	Smak til	2	0

Hummus med grønnsaker

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Hermetiske kikrter	50	62	3,8
Olivenolje	10	89	0
Hvitløk	0,5 fedd	1	0,1
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Guilrot	50	18	0,4
Grønn paprika	75	16	0,6
Agurk	100	11	0,8

Squashpasta med tomatsaus og gresskarkjerner

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Gresskarkjerner	10	58	3,6
Gul løk	40	13	0,4
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Olivenolje	10	89	0
Hele eller hakkede hermetiske tomater	80	18	0,6
Tørket oregano	1 ts	12	0,5
Salt	Smak til	0	0
Squash	100	16	1,3

Søtpotet- og gulrotsticks med lime og chili

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Søtpotet	70	56	1,1
Guilrot	50	18	0,4
Olivenolje	5	44	0
Limeskall	Av 0,5 lime	3	0
Chilipulver	En klype	3	0,1
Salt	Smak til	0	0

Gul meny, dag 1

Oppskriftene finner du på s. 82–89 i boka.

Bananpannekaker

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Valnøtter	15	102	2,1
Banan	90	76	1,0
Havregrynn	35	129	4,9
Vann	1-2 ss	0	0
Bakepulver	0,25 ts	2	0,1
Kanel	En klype	2	0
Kardemomme	En klype	3	0,1
Salt	Smak til	0	0
Kokosolje	5	45	0
Blåbær	50	26	0,5

Avokado- og tomatsalat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Avokado	120	229	2,2
Tomat	200	24	1,8
Olivenolje	5	44	0
Frisk basilikum	0,5 ss	0	0,1
Salt	Smak til	0	0

Asiatisk wok

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Frisk ingefær	1 ts	3	0,1
Soyasaus	10	8	0,3
Brokkoli	160	47	5,1
Guilrot	100	37	0,7
Grønn paprika	100	21	0,8
Hodekål	50	17	0,7
Olivenolje	10	89	0

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Guilrot	100	37	0,7
Agurk	100	11	0,8
Cashewnøtter	15	89	2,7
Grønne oliven (i lake), uten stener	30	45	0,3

Gul meny, dag 2–5 a

Oppskriftene finner du på s. 90–97 i boka.

Matvarer

Glyserol

Gram

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Appelsinsalat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Appelsin	100	37	0,9
Valnøtter	15	102	2,1
Kanel	Smak til	2	0

Grønnkålsalat med pære

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Grønnkål	65	24	2,1
Pære	70	31	0,3
Cashewnøtter	12	71	2,2
Olivenolje	10	89	0
Dijonsennep	5	7	0,4
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0

Potet- og aspargessalat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Poteter (kokefast)	175	142	3,3
Asparges	70	15	1,5
Olivenolje	10	89	0
Dijonsennep	5	7	0,4
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Kapers	5	2	0,1

Bakte grønnsaker

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Gulrot	80	29	0,6
Grønn paprika	80	17	0,6
Tørket timian	0,25 ts	3	0,1
Salt	Smak til	0	0

Gul meny, dag 2–5 b

Oppskriftene finner du på s. 98–105 i boka.

Matvarer

Glyserol

Gram

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Havregrøt med banan

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Banan	70	59	0,8
Havregryn	25	92	3,5
Hvetekim	5	16	1,4
Vann	150	0	0
Salt	Smak til	0	0
Kanel	Smak til	2	0

Middelhavssalat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Tomat	100	12	0,9
Agurk	100	11	0,8
Rødløk	50	16	0,6
Hodekål	40	13	0,6
Olivenolje	10	89	0
Sitronsaft	5	1	0,1
Tørket oregano	1ts	5	0,2
Salt	Smak til	0	0

Blomkårlis med eple og cashewnøtter

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Cashewnøtter	10	59	1,8
Frisk persille	1 ss	1	0,1
Eple	75	37	0,2
Olivenolje	10	89	0
Blomkål	125	28	2,4
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Salt	Smak til	0	0
Sitronsaft	5	1	0,1

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Guilrot	100	37	0,7
Valnøtter	9	61	1,3
Grønne oliven (i lake), uten stener	30	45	0,3

Lilla meny, dag 1

Oppskriftene finner du på s. 110–113 i boka.

Salatwraps med krydrede kikerter

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Hermetiske kikerter	120	149	9,0
Spisskummen	1 ts	13	0,5
Paprikapulver	1 ts	9	0,4
Tørket oregano	1 ts	7	0,3
Salt	Smak til	0	0
Olivenolje	12	107	0
Avokado	75	143	1,4
Grønn paprika	75	16	0,6
Agurk	75	8	0,6
Mango	75	37	0,5
Hjertesalat (gjerne med store blad)	60	10	0,7

Grønnkålsalat med søtpotet

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Søtpotet	120	97	1,9
Eple	75	37	0,2
Avokado	85	163	1,5
Rødløk	30	10	0,3
Grønnkål	70	25	2,3
Olivenolje	10	89	0
Dijonsennep	5	7	0,4
Honing	5	16	0
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Cashewnøtter	25	148	4,6

Lilla meny, dag 2–5 a

Oppskriftene finner du på s. 114–117 i boka.

Matvarer

Gram

Glyserol

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Grønn smoothiebolle

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Avokado	40	76	0,7
Mango	125	61	0,9
Spinat	40	9	1,3
Frisk ingefær	5	3	0,1
Sitronsaft	10	2	0,1
Banan	80	67	0,9
Cashewnøtter	20	118	3,6

Gulrotsuppe

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Gul løk	75	24	0,8
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Frisk ingefær	5	3	0,1
Olivenolje	5	44	0
Gulrot	250	91	1,8
Vann	200	0	0
Gresskarkjerner	12	70	4,4
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	50	92	1,0
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Frisk koriander	1 ss	0	0

Lilla meny, dag 2–5 b

Oppskriftene finner du på s. 118–121 i boka.

Matvarer

Glyserol

Gram

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Tropisk fruktsalat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Banan	90	76	1,0
Mango	100	49	0,7
Cashewnøtter	10	59	1,8
Valnøtter	10	68	1,4
Kokosmasse	5	33	0,3
Kanel	Smak til	2	0

Linsegryte

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Gul løk	125	40	1,4
Grønn paprika	75	16	0,6
Hvitløk	1 fedd	3	0,2
Frisk ingefær	5	3	0,1
Olivenolje	14	124	0
Hele eller hakkede hermetiske tomater	200	46	1,6
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	40	74	0,8
Spisskummen	0,5 ts	9	0,4
Paprikapulver	0,5 ts	6	0,3
Chilipulver	En klype	3	0,1
Hermetiske røde linser	45	41	3,1
Sitronsaft	5	1	0,1
Salt	Smak til	0	0
Frisk koriander	1 ss	0	0

Grønn meny (lav-FODMAP), dag 1

Oppskriftene finner du på s. 126–133 i boka.

Frokostsmoothie

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	50	92	1,0
Vann	150	0	0
Bringebær	110	32	1,2
Banan (uten brune flekker)	70	59	0,8
Havregryn	15	55	2,1
Gresskarkjerner	14	82	5,1

Gulrot- og søtpotetsuppe

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Søtpotet	70	56	1,1
Gulrot	175	64	1,2
Frisk ingefær	9	10	0,2
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	75	138	1,4
Vann	250	0	0
Cayennepepper	En klype	4	0,1
Limesaft	10	2	0,1
Salt	Smak til	0	0
Frisk koriander	5	1	0,1

Blandet salat med granateple

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Isbergsalat	150	18	1,2
Rød paprika	40	10	0,3
Agurk	50	5	0,4
Granateplekjerner	30	24	0,5
Valnøtter	14	95	2,0
Pinjekjerner	15	100	2,1
Grønne oliven (i lake), uten stener	15	22	0,2

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Appelsin	150	56	1,4
Valnøtter	25	170	3,5

Grønn meny (lav-FODMAP), dag 2–5 a

Oppskriftene finner du på s. 134–141 i boka.

Matvarer

Gram

Glyserol

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Chiagrøt med blåbær (må lages minst 6 timer før den skal spises)

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	80	148	1,5
Vann	50	0	0
Chiafrø	15	72	3,2
Blåbær	30	16	0,3

Knekkebrød med avokado og tomat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Avokado	30	57	0,5
Semper, havre-knekkebrød	30	113	1,7
Salt	Smak til	0	0
Pepper	Smak til	0	0
Cherrytomater	60	10	0,4
Rucola	10	3	0,3

Ovnsbakte grønnsaker

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Guilrot	160	58	1,1
Rødkål	120	40	1,3
Pastinakk	60	39	1,0
Frisk ingefær	6	7	0,1
Chili	3	1	0,1
Olivenolje	5	44	0
Tørket persille	1 ts	3	0,3
Salt	Smak til	0	0

Fastetapas

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Rød paprika	57	15	0,5
Gresskarkjerner	5	29	1,8
Grønne oliven (i lake), uten stener	15	22	0,2

Grønn meny (lav-FODMAP), dag 2–5 b

Oppskriftene finner du på s. 142–149 i boka.

Matvarer

Gram

Glyserol

Mengde i henhold til kropsvekt, se side 46 i boka

Banan, valnøtter og en varm kopp te

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Frisk ingefær	6	3	0,1
Sitronskiver	30	7	0,3
Gurkemeie	½ ts	9	0,3
Vann	250	0	0
Banan (uten brune flekker)	90	76	1,0
Valnøtter	10	68	1,4

Grønnsakssuppe

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Sellerirot	100	28	1,6
Gulrot	100	37	0,7
Potet	50	40	1,0
Kålrot	100	36	0,9
Vann	450	0	0
Maggi grønnsaksbuljong	1/2 terning	17	0,2
Tørket persille	1 ts	6	0,5

Frisk salat

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Reddik	15	2	0,1
Sukkerterter	20	8	0,7
Isbergsalat	100	12	0,8
Agurk	50	5	0,4
Granateplekjerner	25	20	0,4
Ruccola	20	6	0,5
Olivenolje	8	71	0
Limesaft	10	2	0,1

Chiagrøt med bringebær og blåbær (må lages minst 6 timer før den skal spises)

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Kokosmelk (fullfett, ikke lett)	80	148	1,5
Vann	50	0	0
Chiafrø	15	72	3,2
Blåbær	20	10	0,2
Bringebær	35	10	0,4

Oransje meny

Til denne menyen følger det ikke med oppskrifter, siden hensikten er å bruke den når du ikke har tid til å tilberede mat. Du velger selv hvordan du skal kombinere matvarene og når du skal spise dem.

Dag 1

Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)
Avokado	130	249	2,3
Guilrot	160	58	1,1
Tørket fiken	60	152	2,0
Stangselleri	132	22	1,5
Banan	135	114	1,5
Sukkererter	64	27	2,2
Valnøtter	33	224	4,7
Gresskarkjerner	25	146	9,1
Pinjekjerner	15	100	2,1

Dag 2–5

Matvarer	Gram				
Glyserol		Mengde i henhold til kroppsvekt, se side 46 i boka			
Matvarer	Gram	Kilokalorier	Protein (gram)		
Eple	130	65	0,4		
Valnøtter	12	82	1,7		
Tørket fiken	40	101	1,3		
Stangselleri	33	5	0,4		
Hasselnøtter	30	201	4,0		
Banan	110	93	1,2		
Gresskarkjerner	20	117	7,3		