

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
M	½ dl tröllahafrar, soðið og sett út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang, 1 tsk kaniill, 1 tsk chia fræ og 1 msk gojiber	1 bolli létt ab-mjólk, 2 msk hveitikím og 2 msk berjablanda	½ dl tröllahafrar, soðið og sett út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang, 1 tsk kaniill, 1 tsk chia fræ og 1 msk gojiber	1 bolli létt ab-mjólk, 2 msk hveitikím og 2 msk berjablanda	½ dl tröllahafrar, soðið og sett út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang, 1 tsk kaniill, 1 tsk chia fræ og 1 msk gojiber	1 bolli létt ab-mjólk, 2 msk hveitikím og 2 msk berjablanda
S N A R L	Græni Djúsinn 1/2 agúrka 1 sellerístöngull 1/2 grænt epli svolítill steinselja eða annað grænt, eins og t.d. mynta 1/2 sítróna/límóna, afhýdd 3-3 1/2 dl vatn lítill bitir ferskt engifer	Græni safinn 1-2 hnefar spinat eða romainsalat eða annað grænt ½ agúrka ½ limóna eða sítróna ½ avókadó 2 cm bitir engiferrót Vatn – magn fer eftir því hvað þið viljið hafa sjeikinn þykkun/punnun	Græni Djúsinn 1/2 agúrka 1 sellerístöngull 1/2 grænt epli svolítill steinselja eða annað grænt, eins og t.d. mynta 1/2 sítróna/límóna, afhýdd 3-3 1/2 dl vatn lítill bitir ferskt engifer	Græni safinn 1-2 hnefar spinat eða romainsalat eða annað grænt ½ agúrka ½ limóna eða sítróna ½ avókadó 2 cm bitir engiferrót Vatn – magn fer eftir því hvað þið viljið hafa sjeikinn þykkun/punnun	Græni Djúsinn 1/2 agúrka 1 sellerístöngull 1/2 grænt epli svolítill steinselja eða annað grænt, eins og t.d. mynta 1/2 sítróna/límóna, afhýdd 3-3 1/2 dl vatn lítill bitir ferskt engifer	Græni safinn 1-2 hnefar spinat eða romainsalat eða annað grænt ½ agúrka ½ limóna eða sítróna ½ avókadó 2 cm bitir engiferrót Vatn – magn fer eftir því hvað þið viljið hafa sjeikinn þykkun/punnun
H Á D E G I S M A T U R	Salat með tómötum, grænu salati, gúrkum og túnfisk í vatni. 1 msk crema di balsamico frá LaSelva Skammtur: 1 ½ bolli	Grænmetissúpa 1 rauð paprika, skorin í 2, steinhreinsuð og skorin í litla bita ½ agúrka, skorin í litla bita ½ kúrbítur, skorinn í litla bita 2 vorlaukar 2 msk steinselja 2 msk ferskur kóríander 1 hvítlauksrif 2 cm bútur engiferrót safi úr ½ limónu 1-2 dl vatn (eftir því hvað þið viljið hafa súpuna þykka) 2 msk kaldpressuð olía, t.d. ólífuolía, kókosolía eða hörfræolía 1 tsk ljóst miso (má sleppa) smá salt eða tamarisósa Setjið allt í blandara, byrjið	Kínóa salat 1 b kínóa 2 b vatn 1-2 tsk grænmetiskraftur 1 rauð paprika 2 dl mangó bitar (hægt að kaupa frosið mangó í bitum) 2 tómatar 1/2 rauðlaukur 100 gr ólífur 1 avókadó, skorið í litla bita 50g þurrastaðar furuhnetur 6-7 sólþurrkaðir tómatar 1 hnefi ferskt kóríander 100g fetaostur eða annar ostur (má sleppa ostinum) salatsósa: 3 msk ólífuolía 1 msk sítrónusafi 1 msk sinnep	Salat með tómötum, grænu salati, gúrkum og túnfisk í vatni. 1 msk crema di balsamico frá LaSelva Skammtur: 1 ½ bolli	Grænmetissúpa 1 rauð paprika, skorin í 2, steinhreinsuð og skorin í litla bita ½ agúrka, skorin í litla bita ½ kúrbítur, skorinn í litla bita 2 vorlaukar 2 msk steinselja 2 msk ferskur kóríander 1 hvítlauksrif 2 cm bútur engiferrót safi úr ½ limónu 1-2 dl vatn (eftir því hvað þið viljið hafa súpuna þykka) 2 msk kaldpressuð olía, t.d. ólífuolía, kókosolía eða hörfræolía 1 tsk ljóst miso (má sleppa) smá salt eða tamarisósa Setjið allt í blandara, byrjið	Kínóa salat 1 b kínóa 2 b vatn 1-2 tsk grænmetiskraftur 1 rauð paprika 2 dl mangó bitar (hægt að kaupa frosið mangó í bitum) 2 tómatar 1/2 rauðlaukur 100 gr ólífur 1 avókadó, skorið í litla bita 50g þurrastaðar furuhnetur 6-7 sólþurrkaðir tómatar 1 hnefi ferskt kóríander 100g fetaostur eða annar ostur (má sleppa ostinum) salatsósa: 3 msk ólífuolía 1 msk sítrónusafi 1 msk sinnep

		<p>á að setja paprika og agúrku og smá vatn, bætið síðan einni og einni tegund í einu svo auðvelt sé fyrir blandarann að mauka grænmetið. Blandið þar til allt er orðið silkimjúkt. Skammtur: 2 bollar súpa og 2 litlar grófar brauðbollur</p>	<p>1 hvítlausrif, marið smá ferskt timian eða þurrkað Þvoið kínóa vel úr köldu vatni, setjið það í pott ásamt grænmetiskrafti, hellið vatninu úti og látið suðuna koma upp og sjóðið í um 20 mín. - skerið grænmetið í fallega passlega munnbita og setjið í stóra skál - blandið kínóa úti grænmetið - hristið salatsósuna saman og hellið henni yfir salatið Skammtur: 1 og ½ bolli</p>		<p>á að setja paprika og agúrku og smá vatn, bætið síðan einni og einni tegund í einu svo auðvelt sé fyrir blandarann að mauka grænmetið. Blandið þar til allt er orðið silkimjúkt. Skammtur: 2 bollar súpa og 2 litlar grófar brauðbollur</p>	<p>1 hvítlausrif, marið smá ferskt timian eða þurrkað Þvoið kínóa vel úr köldu vatni, setjið það í pott ásamt grænmetiskrafti, hellið vatninu úti og látið suðuna koma upp og sjóðið í um 20 mín. - skerið grænmetið í fallega passlega munnbita og setjið í stóra skál - blandið kínóa úti grænmetið - hristið salatsósuna saman og hellið henni yfir salatið Skammtur: 1 og ½ bolli</p>
S	1 epli og 1 msk lífrænt hnetusmjör	5 möndlur sem hafa legið í vatni og 1 banani	1 dl blönduð fræ og gojiber	1 epli og 1 msk lífrænt hnetusmjör	5 möndlur sem hafa legið í vatni og 1 banani	1 dl blönduð fræ og gojiber
K V Ö L D M A T U R	<p>Grænmetislasagna 2 msk. góð olía 2-3 hvítlausrif, pressuð eða smátt söxuð 1 ferskt chilialdin, skorið í tvennt, fræhreinsað og skorið í litla bita 2-3 gulrætur, afhýddar nema þær séu lífrænar og skornar í þunna strimla 1 stór laukur, afhýddur og skorinn í þunna strimla 1-2 stönglar sellerý, skornir í þunnar sneiðar 1 rauð paprika, skorin í tvennt, fræhreinsuð og síðan skorin í 1 x 1cm bita 2 kúrbítar, skornir í fernt eftir endilöngu og síðan í 1 cm bita</p>	<p>Kjúklingaréttur Kjúklingabringur í heilsugrill, settar síðan með grænmeti á pönnu, gulrætur, paprika, blaðlaukur, seller, engifer, chili og coriander. Borið fram með bankabyggi sem blandað er með mango bitum Skammtur: 1 bolli og 1 dl bankabygg soðið</p>	<p>Fiskréttur Rauðlaukur, blaðlaukur, sellerí, gulrætur og paprika mykt í góðri olíu á pönnu, fiskur settur ofan á, kryddaður með engiferi, coriander og chili. Sítrónu kreist yfir allt saman og lokið sett á þar til fiskurinn er soðinn. Borið fram með hýðishrisgrjónum eða bankabyggi Skammtur: 1 bolli og ½ dl hrisgrjón</p>	<p>Grænmetislasagna 2 msk. góð olía 2-3 hvítlausrif, pressuð eða smátt söxuð 1 ferskt chilialdin, skorið í tvennt, fræhreinsað og skorið í litla bita 2-3 gulrætur, afhýddar nema þær séu lífrænar og skornar í þunna strimla 1 stór laukur, afhýddur og skorinn í þunna strimla 1-2 stönglar sellerý, skornir í þunnar sneiðar 1 rauð paprika, skorin í tvennt, fræhreinsuð og síðan skorin í 1 x 1cm bita 2 kúrbítar, skornir í fernt eftir endilöngu og síðan í 1 cm bita</p>	<p>Kjúklingaréttur Kjúklingabringur í heilsugrill, settar síðan með grænmeti á pönnu, gulrætur, paprika, blaðlaukur, seller, engifer, chili og coriander. Borið fram með bankabyggi sem blandað er með mango bitum Skammtur: 1 bolli og 1 dl bankabygg soðið</p>	<p>Fiskréttur Rauðlaukur, blaðlaukur, sellerí, gulrætur og paprika mykt í góðri olíu á pönnu, fiskur settur ofan á, kryddaður með engiferi, coriander og chili. Sítrónu kreist yfir allt saman og lokið sett á þar til fiskurinn er soðinn. Borið fram með hýðishrisgrjónum eða bankabyggi Skammtur: 1 bolli og ½ dl hrisgrjón</p>

	<p>2 tsk. oregano 2 tsk. marjoram 2 tsk. basil smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar 3-4 msk. tómatauk 2 dósir niðursoðnir tómatar, um 400 ml hvor dós 2 dósir kókosmjólk, 200 g rifinn sojaostur eða venjulegur ostur spelt lasagnaplötur Hitið olíu í potti eða á stórri og víðri pönnu. Setjið niðurskorið grænmeti á pönnuna og látið mýkjast í um 5 mín. Kryddið, bætið tómatauki og niðursoðnum maukuðum tómötum úti og sjóðið í um 15-20 mín. Hitið ofninn í 200°C og blandið saman sojaosti og kókosmjólk. Fyllið eldfast í þessari röð: 1 lag fylling, 1 lag lasagneplötur, 1 lag af kókosmjólk og sojaosti. Endurtakið tvisvar sinnum og setjið síðan inn í ofninn og bakið við 200°C í 30 mín. Berið fram t.d með grænmetisalatí og pestó. Skammtur: 1 ½ bolli</p>			<p>2 tsk. oregano 2 tsk. marjoram 2 tsk. basil smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar 3-4 msk. tómatauk 2 dósir niðursoðnir tómatar, um 400 ml hvor dós 2 dósir kókosmjólk, 200 g rifinn sojaostur eða venjulegur ostur spelt lasagnaplötur Hitið olíu í potti eða á stórri og víðri pönnu. Setjið niðurskorið grænmeti á pönnuna og látið mýkjast í um 5 mín. Kryddið, bætið tómatauki og niðursoðnum maukuðum tómötum úti og sjóðið í um 15-20 mín. Hitið ofninn í 200°C og blandið saman sojaosti og kókosmjólk. Fyllið eldfast í þessari röð: 1 lag fylling, 1 lag lasagneplötur, 1 lag af kókosmjólk og sojaosti. Endurtakið tvisvar sinnum og setjið síðan inn í ofninn og bakið við 200°C í 30 mín. Berið fram t.d með grænmetisalatí og pestó. Skammtur: 1 ½ bolli</p>		<p>Sunnudagur er frjáls dagur en þá skal miða við að fara ekki yfir 1700 he 😊</p>
S	<p>1 bolli Yogi Tea 1 hrökkbrauð m kotasælu og gúrku</p>	<p>1 bolli Yogi Tea 1 hrökkbrauð m kotasælu og gúrku</p>	<p>1 bolli Yogi Tea 1 hrökkbrauð m kotasælu og gúrku</p>	<p>1 bolli Yogi Tea 1 hrökkbrauð m kotasælu og gúrku</p>	<p>1 bolli Yogi Tea 1 hrökkbrauð m kotasælu og gúrku</p>	



Þjattrófurinnar
-aðladandi er konan ánægð