



Ukesmeny - Betennelsesdempende Kosthold

En ukes sunne måltider for deg med artrose

Velkommen til din ukesmeny!

Denne ukemenyen er basert på middelhavskosthold - dokumentert betennelsesdempende og perfekt ved artrose. Alle måltidene er:

- ✓ Rike på omega-3 (fet fisk, nøtter, olivenolje)
- ✓ Fulle av grønnsaker, bær og fiber
- ✓ Balanserte (protein + fiber + sunne fett)
- ✓ Enkle å lage
- ✓ Fleksible - bytt gjerne ut ting du ikke liker!



Viktige tips før du starter:

- Dette er et **forslag** - ikke en fasit!
- **Prioriter alltid:** Mye fiber (grønnsaker, grove kornprodukter), nok protein og sunt fett til hvert måltid
- Bytt ut matvarer du ikke liker med noe tilsvarende
- Frosne grønnsaker og bær er like næringsrike som ferske
- Lag gjerne dobbel porsjon til middag → lunsj neste dag
- Planlegg søndagen - da er det lett å følge opp hele uken

MANDAG

Frokost (07:00-08:00)

Havregrøt med bær og nøtter

- 1 dl havregryn kokt i 2,5 dl vann/melk
- Topping: 1 dl blåbær (frosne ok!), 1 ss hakket valnøtt, litt kanel
- 1 glass vann

Mellommåltid (10:00)

- 1 eple
- 1 håndfull mandler (ca 20 stk, usaltede)

Lunsj (12:00-13:00)

Grovt brød med makrell i tomat

- 2 skiver grovt brød (helst med "firkant"-merking)
- Makrell i tomat (1/2 boks)
- Agurk, tomat, salat
- 1 glass vann

Mellommåltid (15:00)

- 1 naturell yoghurt (eller gresk yoghurt)
- 1 dl bringebær
- 1 ts honning (valgfritt)

Middag (18:00)

Stekt laks med søtpotet og grønnsaker

- 150g laksefilet stekt på lav varme i olivenolje
- 1/2-1 søtpotet, middels/liten str (ca 100-150g) - kokt/ovnsbakt
- UBEGRENSET med grønnsaker: brokkoli, gulrot, paprika (damp/stek lett)
- Krydder: sitron, hvitløk, urter
- 1 glass vann

Kveld (20:00 - om sulten)

- 2 knekkebrød med cottage cheese
 - Noen kirsærtomater
-

TIRSDAG

Frokost

Gresk yoghurt med granola og bær

- 2 dl gresk yoghurt (naturell)
- 3 ss granola (helst uten mye tilsatt sukker)
- 1 dl blandet bær
- 1 glass vann

Mellommåltid

- 1 gulrot (kutt opp)
- 10-15 cashewnøtter

Lunsj

Stort salat med tunfisk

- Salatblanding (spinat, rucola, salat)
- 1 boks tunfisk i vann
- Kirsebærtomater, agurk, paprika
- 1 kokt egg
- Dressing: olivenolje + sitronsaft + pepper
- 2 knekkebrød ved siden av

Mellommåltid

- 1 smoothie: 1 banan, 1 dl bær, 2 dl melk/plantmelk, 1 ss havregryn

Middag

Kyllingwok med grønnsaker og fullkorns ris

- 150g kyllingbryst i terninger
- Wokgrønnsaker (brokkoli, paprika, løk, sukkererter, gulrot)
- 1 dl fullkorns ris (kokt)
- Wok på lav/medium varme i rapsolje
- Krydder: ingefær, hvitløk, soya (velg natriumredusert)
- 1 glass vann

Kveld

- 1 frukt (appelsin/kiwi/pære)
 - 5 mandler
-

ONSDAG

Frokost

Eggerøre med grovt brød

- 2 egg rørt med litt melk
- 2 skiver grovt brød
- Tomat og agurk ved siden
- 1 glass vann

Mellommåltid

- 1 eple
- 1 håndfull blandede nøtter

Lunsj

Reste fra gårsdagens middag

- Kyllingwok fra tirsdag
- Ekstra salat ved siden

Mellommåltid

- Yoghurt med 1 ss chiafrø
- Noen bær

Middag

Ovnsbakt torsk med rotgrønnsaker

- 150-200g torskefilet
- Rotgrønnsaker (gulrot, pastinakk, sellerirot) - kutt i biter
- Brokkoli/blomkål
- Legg fisken og grønnsakene på stekebrett, drypp olivenolje over
- Krydder: sitron, timian, hvitløk
- 190°C i ca 20 min
- 1 glass vann

Kveld

- 2 knekkebrød med hummus
 - Noen gulrotbiter
-

TORSDAG

Frokost

Overnight oats

(Sett sammen kvelden før!)

- 1 dl havregryn
- 2 dl yoghurt/melk
- 1 ss chiafrø
- 1 dl bær
- La det stå i kjøleskapet over natten
- 1 glass vann

Mellommåltid

- 1 banan
- 1 ss peanøttsmør (uten tilsatt sukker)

Lunsj

Grovt brød med røkelaks

- 2 skiver grovt brød
- Røkelaks
- Cottage cheese
- Agurk, rødløk, dill
- 1 glass vann

Mellommåltid

- Gulrot og paprika i staver
- 2 ss hummus til dipping

Middag

Kylling i ovn med quinoa og grønnsaker

- 150g kyllinglår/bryst
- 1 dl quinoa (kokt i grønnsaksbuljong for ekstra smak)
- Ovnsbakte grønnsaker: paprika, squash, løk, tomat
- Krydder kyllingen: paprika, hvitløk, oregano
- 200°C i ca 25-30 min
- 1 glass vann

Kveld

- 1 frukt
 - Noen valnøtter
-

FREDAG

Frokost

Helkorn brød med avokado og egg

- 2 skiver grovt brød
- 1/2 avokado (mos den!)
- 1 kokt/stekt egg
- Tomat, pepper
- 1 glass vann

Mellommåltid

- 1 smoothie: 1 dl bær, 1 banan, 2 dl yoghurt, 1 ss linfrø

Lunsj

Reste fra gårsdagens middag

- Kylling og quinoa
- Ekstra salat

Mellommåltid

- Yoghurt med granola
- Noen bær

Middag - FREDAGSKOS!

Hjemmelaget "sunn" pizza

- Fullkorns pitabrød eller tynt brød som bunn
- Tomatpuré + litt oregano som saus
- Toppinger: kylling, paprika, sopp, tomat, spinat
- Litt mozzarella (ikke overdrive!)
- Stor salat ved siden: blandet salat, tomat, agurk, olivenolje
- 1 glass vann

Tips: Dette er "smartere" fredagskos - du får pizzafølelsen uten usunn takeaway!

Kveld

- Litt mørk sjokolade (70%+) med noen bær (kos!)
 - Eller: 1 liten porsjon popcorn (hjemmelaget)
-

LØRDAG

Frokost

Helgefrokost - Ta deg god tid!

- Eggerøre eller kokt egg
- Grovt brød
- Røkelaks eller makrell
- Cottage cheese
- Tomat, agurk, paprika
- Kanskje litt frukt
- God kaffe (uten sukker!) eller te
- 1 glass vann

Mellommåltid

- Frukt etter eget ønske
- Noen nøtter

Lunsj

Grønnsakssuppe med kylling

- Grønnsaksbuljong
- Masse grønnsaker (gulrot, selleri, brokkoli, løk)
- Kyllingbiter
- Kan gjerne lage stor porsjon og fryse
- Knekkebrød ved siden

Mellommåltid

- Yoghurt med bær
- Eller: Smoothie

Middag

Helstekt laks i ovn (festmat!)

- Stor laksefilet (ca 400-500g) - *Spis 1/3 til middag, spar resten til lunsj søndag!*
- Legg på brett, drypp olivenolje, sitron, dill, hvitløk
- Kokte poteter (gjærne søtpotet, ca 100-150g)
- Ovnsmakte grønnsaker (asparges, paprika, squash) - spis gjerne mye!
- Lag gjerne en enkel yoghurtdressing med urter
- 180°C i ca 15-20 min
- 1 glass vann

Kveld

- Lørdag kveldskos: 1 liten skål popcorn ELLER noen biter mørk sjokolade
 - Husk 80/20-regelen - dette er "20-en"!
-

SØNDAG - Planleggingsdag!

Frokost

Rolig søndagsfrokost

- Havregrøt med eple, kanel og nøtter
- Eller: Helkorn brød med pålegg
- Fukt
- 1 glass vann

Mellommåltid

- Fukt og nøtter

Lunsj

Wrap eller salat

- Fullkorns wrap/tortilla
- Kylling eller tunfisk
- Masse grønnsaker
- Hummus eller lett dressing
- 1 glass vann

Mellommåltid

- Yoghurt med bær

Middag - SØNDAGSMIDDAG

Kylling i ovn (lag ekstra til neste uke!)

- Kyllinglår/-bryst
- Ovnsbakte grønnsaker
- Koke/ovnsbakte poteter
- LAG GJERNE DOBBEL PORSJON → lunch mandag/tirsdag!
- 1 glass vann

Kveld

- Lett kveldsmat hvis sulten
- Knekkebrød med cottage cheese

✓ SØNDAGENS VIKTIGE OPPGAVER:

- Planlegg neste ukes meny (bruk denne som mal!)
- Lag handlelist basert på menyen
- Handle inn det du trenger (på mett mage!)
- Vask og kutt opp grønnsaker → putt i bokser
- Kok egg til lunsj (varer 3-4 dager)
- Lag ekstra middag som kan brukes til lunsj



Komplett Handlelist for Uken

Tips: Skriv ut denne listen og ta med på butikken!



FISK OG SJØMAT

- ✓ Laks (ca 900g totalt)
- ✓ Torsk (ca 200g)
- ✓ Makrell i tomat (2 bokser)
- ✓ Tunfisk i vann (2 bokser)
- ✓ Røkelaks (1 pakke)



KJØTT OG EGG

- ✓ Kyllingbryst (ca 500g)
- ✓ Kyllinglår (ca 400g)
- ✓ Egg (12 stk)



MEIERI

- ✓ Melk/plantmelk (2 liter)
- ✓ Gresk yoghurt (1 kg)
- ✓ Cottage cheese (1 beger)
- ✓ Mozzarella (1 pakke)



GRØNNSAKER

- ✓ Brokkoli (2-3 stk eller frosne)
- ✓ Blomkål (1 stk eller frossen)
- ✓ Paprika (4 stk, ulike farger)
- ✓ Kirsebærtomater (1 kg) + store tomater (4 stk)
- ✓ Agurk (2 stk)
- ✓ Gulrot (1 kg)
- ✓ Squash (2 stk)
- ✓ Løk (4 stk)
- ✓ Hvitløk (1 hode)
- ✓ Salatblanding (3 poser)
- ✓ Avokado (1 stk)
- ✓ Søtpotet (4 stk)
- ✓ Poteter (1 kg)
- ✓ Rotgrønnsaker (pastinakk, sellerirot)
- ✓ Asparges (1 bunt)



FRUKT OG BÆR

- ✓ Blåbær (2 poser frossen)
- ✓ Bringebær (1 pose frossen)
- ✓ Blandet bær (1 pose)
- ✓ Epler (5 stk)
- ✓ Banan (5 stk)
- ✓ Andre frukter (3-4 stk)
- ✓ Sitron (3 stk)



KORNVARER

- ✓ Grovt brød (2 pakker)
- ✓ Knekkebrød (1 pakke)
- ✓ Havregryn (500g)
- ✓ Fullkorns ris (1 pakke)
- ✓ Quinoa (1 pakke)
- ✓ Granola (1 pakke)
- ✓ Fullkorns wrap (1 pakke)



NØTTER OG FRØ

- ✓ Mandler (1 pose, usaltede)
- ✓ Valnøtter (1 pose)
- ✓ Cashewnøtter (1 pose)
- ✓ Chiafrø (1 pakke)
- ✓ Linfrø (1 pakke)



OLJER OG ANNET

- ✓ Olivenolje (ekstra virgin)
- ✓ Rapsolje
- ✓ Hummus (1 beger)
- ✓ Peanøttsmør uten sukker
- ✓ Tomatpuré
- ✓ Krydder: hvitløk, ingefær, paprika, kanel, oregano, timian, dill



PENGER-SPARENDE TIPS:

- Frosne grønnsaker og bær er billigere og like næringsrike!
- Kjøp fisk på tilbud og frys inn
- Usaltede nøtter er billigere (og sunnere!)
- Lag doble porsjoner → spar lunch neste dag
- IKKE handle sulten!

Lykke til med din nye, sunne livsstil! 💪

Små endringer gir store resultater over tid.

I nettkurset Helsefysios Artroseskole Komplette finner du en hel modul om sunt kosthold og opprettholdelse av en sunn kroppsvekt ved artrose.

HELSEFYSIO