



Følgende menyer er forslag til måltider du kan lage 7 til 2 dager før undersøkelsen.

Uken før behandling med tarmtømmingsmiddel bør du spise lettfordøyelig mat. Du bør unngå fullkorn og frø, tungt fordøyelige matvarer som sopp, asparges, løk, paprika og mais samt frukt, bær og grønnsaker med skall og kjerner, for eksempel kiwi, bringebær og tomat.

Mat som er bra å spise er kjøtt, fisk, fjærkre, egg, hvit ris, hvitt brød og meieriprodukter. Frukt og grønnsaker blir mer lettfordøyelig hvis de er kokt. Litt løk kan du spise, men den bør finrives.

Bruk gjerne mine forslag og oppskrifter.

Håper det smaker!

Hilsen
Zandra Larsson
Klinisk ernæringsfysiolog

Frokost

Forslag til hva frokosten kan bestå av:

- Kaffe og te
- Kulturmilk og yoghurt - naturell, vanilje eller med honning. Ikke med bringebær, jordbær eller annet som inkluderer korn eller frukt med skall
- Risengrynsgrøt
- Frisk frukt uten skall der kjerner kan fjernes. F.eks kan du skrelle og ta ut kjernen av pære, eple, mango, fersken og melon
- Juice uten fruktkjøtt
- Pannekake
- Omelett
- Cottage cheese
- Egg
- Hvitt brød uten fiber, for eksempel loff

Forslag til pålegg:

- Ost
- Philadelphia ost
- Skinke
- Salami
- Agurk uten skall og kjerner
- Avocado
- Kaviar
- Leverpostei

Mellommåltid og lunsj

Mango- og banansmoothie
Noe fra frokostforslaget

Lunsj og middag

Stekt pølse (falukorv) med potetstappe og kokte gulrøtter
Ovnspannekake med bacon og skrelt eple uten kjerne
Omelett med røkt kalkun og fetaost
Fiskeboller med kokte poteter
Pasta (ikke fullkorn) med kylling, avokado og olivenolje

Forslag til middagsoppskrifter

Kjøttboller med tagliatelle og kremet saus

2 porsjoner

- 300 gram kjøttdeig
- 1 ss løkfond evt redusert grønnsaksbuljong
- 1 ss kalvefond evt redusert kjøttbuljong
- 1 fedd hvitløk
- 1 egg
- 1-2 ss flytende margarin
- 1 dl hvitvin
- 2 ss balsamicoeddik
- 0,5 dl crème fraiche
- Salt og nykvernet pepper
- Tagliatelle (ikke fullkorn)

Bland presset hvitløk, buljong, egg samt salt og pepper i en bolle. Tilsett kjøttdeig, bland og form kjøttboller. Varm opp flytende margarin i en stekepanne og stek kjøttbollene, noen av gangen. Kjøttbollene trenger ikke være helt gjennomstekte. Løft forsiktig de stekte kjøttbollene over på et fat.

Når alle kjøttbollene har fått stekeskorpe, legges alt tilbake i pannen, senk varmen. Tilsett vin og balsamicoeddik. La alt småputre i 8-10 minutter, til alt er gjennomstekt. Avslutt med å tilsette crème fraiche og rør forsiktig om. Legg kjøttboller med saus i nykokt tagliatelle og vend forsiktig.

Fiskegrateng

2 porsjoner

- ½ kg poteter
- 1 eggeplomme
- 1 ss rapsolje
- 1 kryddermål revet muskatnøtt
- 300 gram fiskefilet
- 2 ss revet ost
- 2,5 dl fiskefond (reduisert fiskebuljong)
- 0,5 dl hvitvin
- 2 ss flytende margarin
- 1 ss hvetemel
- 0,5 dl matfløte
- 2 ss sitronsaft
- Salt og kvernet hvit pepper

Skrell og kok potetene, hell av vannet, mos potetene og tilsett eggeplomme og rapsolje.

Bland og smak til med salt, pepper og revet muskat.

Ta en kjele med lokk og la fisken småkoke i fiskefond, hvitvin, salt og pepper i ca 10 minutter. Sil av væsken, men ikke slå den ut.

Saus: Smelt smøret i en kjele og bland i mel. Tilsett kokevannet fra fisken og matfløten, la det koke forsiktig i ca 15 minutter. Smak til sausen med litt sitronsaft.

Forvarm ovnen til 275°C. Smør en ildfast form og bre potetmos langs kantene. Legg fisken i midten av formen, hell over sausen og dryss med ost. Gratineres i ca 15 min.

Potet- og gulrotsuppe med tunfisk og gratinert flatbrød

2 porsjoner

- 200 gram poteter
- 100 gram gulrot
- 1 ss løkfond (reduisert grønnsaksbuljong)
- 3 dl vann
- 1 dl matfløte
- 0,5 ss margarin eller rapsolje
- 0,5 ss chilipulver
- Salt og pepper
- 2 store hvetetortilla
- 1 boks tunfisk
- 0,5 dl revet ost

Suppe: Skrell poteter og gulrot, skjær i små biter og brunes i matfett. Tilsett løkfond, matfløte, chilipulver og vann. La det hele småkoke i ca 15 minutter eller til poteter og gulrøtter er møre. Bland godt, smak til med salt og pepper.

Flatbrødbunn: Forvarm ovnen til 225°C. Mos tunfisk og bre den jevnt utover tortillaen. Dryss revet ost og rull det sammen. Skjær hver rull i 2-3 stykker og stek de i ovnen i 5-10 minutter.

Risotto med krydret pølse

2 porsjoner

- 2 dl risottoris
- 1,5 krydret pølse (chorizo eller salsiccia)
- 0,75 dl hvitvin
- 2 ts løkfond evt redusert grønnsaksbuljong
- 50 g parmesan
- 20 gram smør
- 5 dl vann
- 1 kjøttbuljongterning

Ta skinnen av 1 pølse. Skjær opp i små biter og stek i litt smør i et par minutter.

Tilsett risen og stek ytterligere noen minutter på svak varme. Hell i vinen og rør om. La væsken koke langsomt inn i risen.

Kok opp vann og tilsett buljongterningen. Tilsett deretter litt buljong av gangen slik at risen får tid til å absorbere væsken. Det tar ca 15 minutter.

Den halve pølsen som er igjen skjæres i skiver og stekes.

Riv parmesan og rør det til slutt inn i risottoen sammen med resten av smøret. Krydre med salt og pepper, spis risottoen sammen med den nystekte pølsen.

Kjøttpudding

4 porsjoner

- 500 gram karbonade eller kjøttdeig
- 2 kokte, kalde poteter
- 1,5 dl melk
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss flytende margarin
- 1 egg
- 0,5 ss tomatpuré
- 1,5 ts salt
- 2 kryddermål nykvernet pepper

Forvarm ovnen til 200°C. Press hvitløk og stek den i flytende margarin. Mos potetene i en bolle og bland i melk, egg, tomatpuré, frest hvitløk og kjøttdeig. Rør til en glatt deig og form til et brød som legges i smurt ildfast form. Stekes i vannbad i ca 35 minutter. Serveres med kokte poteter, kokte gulrøtter og sjysaus.

Enkel fiskesuppe

2 porsjoner

- 300g fiskefilet, frossen eller fersk
- 1 gulrot
- 1 pastinakk
- 1 potet
- 1 ss rapsolje eller flytende margarin
- 1 liter vann
- 2 fiskebuljongterninger
- 1 ss hvetemel
- Laurbærblader
- Salt og pepper

Kok opp vannet og tilsett buljongterningene.

Skrell og grovriv gulrot og pastinakk. Freses sammen i rapsolje/flytende margarin. Dryss melet over og spe med buljong og rør om. Tilsett krydder og kok opp. Skjær fisken i passe store biter, la det trekke til alt er klart til å spise.