

# Matpakke Guide

Småspiste barn



# Hvorfor dette ikke er enda et brødskivehefte

De fleste barn i Norge får med seg brød i matboksen. Det er enkelt, det er det vi er vant til, og det fungerer - på et vis. Men spørsmålet vi må stille oss er: fungerer det egentlig så godt som vi tror? Det er ikke det at brød erfarlig eller usunt, men vi trenger alle variasjon i kostholdet og når vi serverer brød/ korn til frokost, lunsj og så kanskje enda en gang til kvelds begynner brødet å ta mye plass i kostholdet.

I tillegg er barn er i vekst. De skal ikke bare holde energien oppe gjennom en lang skoledag - de skal lære, fokusere, koncentrere seg, være kreative og regulere følelsene sine. Alt dette krever mer enn raske karbohydrater. Det krever stabilt blodsukker, næring som varer, og mat som faktisk frister.



Når vi legger til protein og fett i matpakka, skjer det noe viktig: barnet holder seg mett lenger, får mer jevn energi og bedre konsentrasjon. Protein og fett støtter hjernefunksjon, immunforsvar og følelsesregulering.

Vi bruker ofte mest innsats på middagen, men glemmer at matboksen også er en mulighet for både variasjon, matglede og kanskje til og med en mulighet for å få i seg mer frukt og grønt! Dette heftet er laget for å gi deg inspirasjon til å gjøre små, men kraftfulle endringer – uten at det blir komplisert. Du trenger ikke å følge planen slavisk eller å ha så mye variasjon at du blir helt svimmel. Bruk det som inspirasjon og tilpass til dine egne muligheter.

**Du får 14 ferdige matpakkedager, balansert med karbohydrater, protein og fett. Mange av rettene kan lages i bulk, frysnes ned eller forberedes i forkant. Det gjør det lettere å lykkes – også i en travl hverdag.**



# Slik får du det til i en hektisk hverdag

- Lag 1-2 oppskrifter i helgen (f.eks. pizzabunner, muffins, energikuler, vafler) og frys dem ned eller oppbevar i kjøleskap.
- Kjøleskapsgrøt og smoothier kan lages for 2-3 dager av gangen.
- Lag små snackbokser med tørket frukt, nøtter eller polarbrødalternativer og ha dem klare for uka.
- Bruk samme basis flere dager på rad - f.eks. yoghurt og granola eller tunfisk i to varianter.
- Ha noen 'nødporsjoner' i fryseren: pizzabiter, wraps, frokostlapper eller muffins.
- Planlegg innkjøp for en uke av gangen - og bruk handlelista på slutten av heftet.

Du får også med forslag til hvordan planlegge og lage disse matpakkene med matprepp + alternativer



# PREPP DETTE FOR UKE 1

**Det kan være lurt å dele opp preppe til 2 dager i uken så at maten holder seg fersk. Midt forslag er å preppe noe på søndag og deretter resten på onsdag for det fungerer for oss, men du står fri til å tilpasse dette til de dagene som fungerer best for dere.**

## Søndag

- Minipizza (dag 1): Stek ferdig, oppbevar i kjøleskap (1-2 dager) eller frys.
- Quiche/pai (dag 2): Stek ferdig, avkjøl, oppbevar i kjøleskap.
- Tunfiskrøre (dag 3 + uke 2 dag 9): Lag dobbel porsjon, frys halvparten.
- Kylling (dag 4): Stek/kok, avkjøl, pakk i kjøleskap.
- Energikuler (dag 4): Lag stor porsjon, oppbevar i kjøleskap eller frys.
- Grønnsaker: Kutt paprika, agurk og gulrotstaver til dag 2 og 4 (oppbevar i boks med fuktig papir i kjøleskap).
- Frukt/bær: Vask kun det som skal brukes dag 1-2.
- Nøtteblanding/tørket frukt: Pakk i små bokser til dag 1-2.



# PREPP DETTE FOR UKE 1

## Onsdag

- Kyllingsalat (dag 5): Stek kylling til kyllingsalat. Kutt grønnsaker og resten av ingredienser, ha alt klart. Bland sammen raskt på morgenen det skal brukes.
- Gulrot vafler (dag 6). Lag røren og stek vafler og frys. Evt lag røren og stek ferske vafler på morgenen og fryst resten.
- Vask frukt/bær til dag 4-7.
- Kok egg hvis nødvendig.



# UKE 1

Dag	Rett	Snack 1	Frukt/snack 2	Ekstra tips
1	Minipizza	Nøtteblanding	Agurk + hummus	Lag dobbel pizzadeig - frys ned ekstra bunn til senere
2	Quiche/pai	Paprika + agurkstaver	Tørket frukt	Lag ferdig quiche/pai på lørdag - server kald eller romtemperert
3	Bagel med tunfiskrøre	Egg + havrekjeks	Frukt	Lag dobbel porsjon tunfiskrøre - frys halvparten til uke 2 dag 9
4	Wraps (kylling eller hummus)	Energikuler	Edamame + kiwi + agurk	Stek ekstra kylling - bruk til dag 5
5	Kyllingsalat	Energi bar + nektarin	Babybell	Bruk kyllingrester fra dag 4
6	Gulrotvafler	Druer + blåbær	Druer + blåbær	
7	Pastasalat	Brødskive med pålegg	Rugkjeks + bær	

# PREPP DETTE FOR UKE 2

## Søndag

- Yoghurt m. granola (dag 8 og 14): Fyll glass med yoghurt, ha granola i liten pose/boks ved siden av. Oppbevar i kjøleskap. Lag ny porsjon til dag 14 senere i uka.
- Gresskardoughnuts eller hjemmelagde energibarer (dag 8): Lag stor porsjon, frys ned resten i porsjonsposer.
- Tunfisksalat (dag 9): Bruk tinte rester av tunfiskrøre fra uke 1 (laget og frosset søndag uke 1). Vask salat dagen før servering.
- Muffins (dag 10): Bak dobbel porsjon, frys ned.
- Kjøleskapsgrøt (dag 12): Lag det klart.
- Hummus (dag 13): Lag ferdig, oppbevar i tett boks i kjøleskap (holder 4-5 dager).
- Oliven (dag 13): Kutt og oppbevar i liten boks i kjøleskap.
- Snack-forberedelser: Pakk cashewnøtter, tørket frukt i små bokser.
- Smoothieposer (dag 11 og 14): Fyll fryseposer med frukt, bær og evt. grønt, så det bare er å blende.
- Lag gelegodis og oppbevar i kjøleskap.



# PREPP DETTE FOR UKE 2

## Onsdag

- Eggerøre (dag 11): Lag kvelden før eller samme morgen.
- Pastasalat (dag 14): Kok pasta, kutt grønnsaker kvelden før bruk. Bland sammen på morgenen.
- Kjøleskapsgrøt (dag 14): Lag ny batch.
- Vask frukt/bær: For dag 10-14.
- Ta opp muffins: Til dag 10.
- Ta opp gresskardoughnuts/energibarer: Hvis det trengs flere porsjoner.
- Sjekk hummus: Rør opp og smak til før bruk.



# UKE 2

Dag	Rett	Snack 1	Frukt/snack 2	Ekstra tips
1	Yoghurt m. granola	Gresskardoughnuts	Banan + cashew	
2	Tunfisksalat	Avokado	Gelégodis	Ta opp frys tunfiskrøre du lagde i uke 1.
3	Muffins	Pitabrød med pålegg	Frukt	Ta opp fryste muffins du lagde på søndag.
4	Potetlomper med pålegg	Eggerøre	Smoothie	Bruk smoothieblandingene du klargjorde på søndag.
5	Kjøleskapsgrøt	Tørket frukt	Kokt egg	
6	Brød med pålegg	Knekkebrød m. hummus + oliven	Frukt	
7	Pastasalat	Yoghurt med granole eller youghurtknekke	Smoothie	



# BYTTEKASSEN

Her er noen ekte og næringsrike alternativer du kan bruke når du trenger noe raskt - uten å falle tilbake på ultraprosesserte produkter. Alle forslagene kan lages i forkant og brukes gjennom uka.

Dag	Opprinnelig matpakke	Raskt bytte	Kommentar
1	Minipizza	Lompe- eller pitapizza (bruk ferdig lompe/pita)	Kan toppes og stekes raskt samme morgen
2	Quiche/pai	Omelett i muffinsformer	Tar kortere tid å lage, kan fryses
4	Energikuler	Gro gro , nøtteblanding	
6/7	Gulrotvafler	Grove bananlapper	Stekes og fryses, tines raskt
8	Gresskardoughnuts	Gro gro, dadelbiter, ostebiter	
10	muffins	Havrelapper eller grove bananlapper	Tar kortere tid å lage, kan fryses
11/14	Smoothie	Frukt + nøtter + kefir/yoghurt i flaske	
14	Yoghurtknekke	Granola med yoghurt eller yoghurt naturell med frukt / fruktmos	



# Oppskrifter

## Pålegg:

### Proteinrike og salte:

- Økologisk skinke
- Leverpostei (Fra Tulip eller Metervare er ikke ultraprossessert.)
- Røkelaks med kremost/snøfrisk
- Tunfiskrøre
- Eggesalat
- Kyllingsalat
- Hummus
- Pesto
- Avokadomos
- Cottage cheese med urter/grønnsaker eller reddikker.



# Pålegg:

## Nøtte- og frøbaserte:

- Peanøttsmør
- Mandelsmør
- Cashewsmør
- Tahini
- Hasselnøttsmør
- Pistasjsmør
- Solsikkefrøsmør
- Gresskarkjernesmør
- Valnøttsmør

## Andre plantebaserte pålegg

- Olivenpaté (blendede sorte eller grønne oliven med litt olivenolje og urter)
- Tomat- og paprikakrem (ovnsbakt paprika + soltørkede tomater + olivenolje)
- Auberginedipp / baba ganoush (røkt smak, passer til brød og lomper)
- Kikertepålegg med urter (mildere enn hummus, mer kremete)



# Pålegg:

## Friske og søte:

- Eplemos
- Bananmos med kanel
- Bærmos
- Chia-syltetøy
- Cottage cheese med honning/bær

## Kombinasjoner:

- Eplemos + mandelsmør
- Snøfrisk + epleskiver + kanel
- Pesto + mozzarella + tomat
- Avokadomos + cottage cheese
- Hummus + ovnsbakt paprika



# Pastasalat

## Ingredienser (ca. 4 porsjoner)

- 225 g pasta (f.eks. makaroni eller små pastaskjell)
- 2,5 dl cherrytomater eller ½ rød paprika, i biter
- 1 bunt regnbuegulrøtter eller 2 store oransje gulrøtter
- ½ agurk
- 1 sitron, delt i to
- 1 ts honning (valgfritt)
- 0,6 dl olivenolje
- 2 ss revet parmesan, pluss ekstra til topping (valgfritt)
- Grovt salt og kvernet sort pepper, etter smak

## Fremgangsmåte

- 1.Kok pastaen etter anvisning på pakken.
- 2.Skjær grønnsakene i ønsket størrelse.
- 3.Legg alle grønnsakene i en stor bolle. Tilsett den kokte pastaen.
- 4.I en liten bolle, visp sammen 3 ss sitronsaft, honning, olivenolje, parmesan og en god klype salt.
- 5.Hell dressingen over pastaen og grønnsakene. Rør godt slik at alt blir jevnt dekket.
- 6.Smak til med sort pepper og eventuelt litt ekstra parmesan før servering.

## Oppbevaring:

- Holder seg 2-3 dager i kjøleskap. Oppbevares i tett boks.



# Grove pitabrød med fyll

## Ingredienser (per pitabrød)

- 1 grovt pitabrød (f.eks. Hatting grovt pitabrød)
- 1-2 skiver ost
- 2-3 skiver skinke (økologisk eller med ren ingrediensliste)
- Agurkskiver

## Fremgangsmåte

1. Varm pitabrødet lett i ovn, brødrister eller tørr stekepanne.
2. Skjær en åpning i toppen og fyll med ost, skinke og agurk.
3. Server som enkel hovedrett eller matboksfyll.



# Eggesalat med paprika og blomkål

**Ingredienser (ca. 4 porsjoner / nok til 4-6 skiver eller wraps)**

- 3 hardkokte egg
- ½ boks kesam (ca. 125 g)
- 1 ss karripulver
- 1 ts paprikapulver
- ½ rød paprika, finhakket
- Noen små buketter blomkål, finhakket
- Salt, etter smak
- Saften av litt sitron eller lime

## Fremgangsmåte

1. Kok eggene til de er hardkokte. Avkjøl og skrell.
2. Rør sammen kesam, karri og paprikapulver i en bolle. Smak til med salt og litt sitron- eller limesaft.
3. Del eggene og mos dem grovt med en gaffel.
4. Hakk paprika og blomkål i små terninger.
5. Vend egg, paprika og blomkål inn i kesamblanding.
6. Oppbevar i lufttett boks i kjøleskap, maks 2-3 dager.

## Serveringstips:

- Passer på brødskive, knekkebrød, i lomper eller wraps.
- Godt med friske spirer på toppen.



# Tunfiskrøre

## **Ingredienser (ca. 4 porsjoner / til 4-6 lomper eller brødskiver)**

- 2 bokser tunfisk i olje (à ca. 185 g), avrent
- 0,5 dl crème fraîche
- 2 ss ekte majones
- Saften av  $\frac{1}{2}$  sitron
- 1 vårløk, finhakket (eller 2 ss finhakket rødløk) kan sløyfes
- 1-2 ss finhakket sylteagurk
- 2-3 ss finhakket rød paprika (valgfritt)
- Salt og kvernet sort pepper, etter smak
- Evt  $\frac{1}{2}$  boks mais

## **Fremgangsmåte**

1. Ha avrent tunfisk i en bolle og bruk en gaffel til å mose den lett.
2. Tilsett crème fraîche, majones og sitronsaft. Bland godt.
3. Vend inn vårløk, sylteagurk og eventuelt paprika.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Oppbevar i lufttett boks i kjøleskapet, maks 2-3 dager.

## **Serveringstips:**

- Passer på brødskive, knekkebrød, lompe eller som fyll i wraps.
- Kan toppes med friske spirer eller salatblader for ekstra crunch.

# Kyllingsalat med karri og lime

## Ingredienser (ca. 4 porsjoner)

- 4-5 kyllinglårfileter
- ½ boks kesam (ca. 125 g)
- 2-3 ss majones
- 1 gulrot, finhakket
- ½ paprika, finhakket
- 1 stilk stangselleri, finhakket
- Litt rå løk eller syltet rødløk, finhakket (valgfritt)
- 1 ss karripulver
- ½ ts paprikapulver
- 1 klype chilipulver (valgfritt)
- Saften av ½ lime
- Salt og pepper, etter smak
- Litt grillkrydder til marinering

## Fremgangsmåte

1. Gni kyllingfiletene inn med karri, paprikapulver og eventuelt grillkrydder.
2. Stek kyllingen til gjennomstekt. Avkjøl helt.
3. Skjær grønnsakene i små biter.
4. Bland kesam, majones, eventuelt litt ekstra krydder og limesaft i en bolle. Smak til med salt og pepper.
5. Del kyllingen i små biter og vend inn med grønnsakene.
6. Oppbevar i lufttett boks i kjøleskap i 2-3 dager.



# Gresskar-donuts

## Ingredienser (ca. 12 stk.)

- 220 g speltmel
- 2 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 1 ts kanel
- 1 ts pumpkin spice
- 100 g smeltet smør
- 75 g sukker
- 2 egg
- 230 g gresskarpuré
- 80 ml melk
- 1 ts vaniljeekstrakt

## Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Bland alle ingrediensene sammen til en jevn røre.
3. Smør donutform og fyll ca. halvveis.
4. Stek i 15 min, sjekk med kakepinne.
5. Avkjøl på rist.



# Gresskarlapper

## Ingredienser

- 150 g speltmel
- 2 ts bakepulver
- 1 klype salt
- 1 egg
- 1,8 dl melk
- Krydder etter smak (kanel, kardemomme, muskat, ingefær, nellik)
- 140 g gresskarpuré
- 2 ts kokosblomstsukker
- 2 ts smør til steking

## Fremgangsmåte

1. Bland alt med stavmikser til jevn røre.
2. Stek små pletter 1-2 min per side.



# Gulrotvafler

## Ingredienser

- 4 dl mel (kun spelt, eller 50/50 spelt og havremel)
- 2 ss kokosblomstsukker
- 1,5 ts bakepulver
- 1 ts vaniljesukker
- 1 ts kardemomme
- 4 dl melk
- 3-4 egg
- 1 klype salt
- 1 stor gulrot, revet eller kuttet

## Fremgangsmåte

1. Blend melk, egg og gulrot.
2. Tilsett resten av ingrediensene, bland jevnt.
3. La svelle 5-10 min.
4. Stek i vaffeljern.



# Lapper med hvite bønner

## Ingredienser

- 120 g speltmel
- 120 g mandelmel
- 2 egg
- 2 dl melk
- 1 ts bakepulver
- 2 ts sukker
- 1 klype salt
- 120 g kokte, skylte hvite bønner
- 1 ts vaniljeekstrakt (valgfritt)
- 1-2 ss hampfrø/sesamfrø (valgfritt)

## Fremgangsmåte

1. Miks alt til jevn røre med stavmikser.
2. Stek små pletter til gylne.



# Energikuler

## Ingredienser

- 15-20 dadler uten stein
- 1 dl valnøtter
- 1 dl mandler
- 10 paranøtter
- 1 ss sesamfrø
- 1 ss hampfrø
- 3 ss kakaopulver
- 1 ts vaniljeproteinpulver (valgfritt)
- 1 klype salt

## Fremgangsmåte

1. Bløtlegg dadler 5 min i kokende vann hvis tørre.
2. Bløtlegg nøtter i 6-8 t (valgfritt, for bedre opptak).
3. Miks alt i foodprosessor til jevn masse.
4. Rull til kuler, oppbevar i kjøleskap/fryser.



# Sunt sjokoladepålegg

## Ingredienser (ca. 500 g ferdig pålegg)

- 250 g mandler
- 200 g dadler uten stein
- 5 ss kokte kikerter, skylt og avrent
- 3 ss hampfrø
- 2 ss kokosolje
- 6-8 ts råkakao (juster etter smak)
- 50 g valnøtter
- 1 klype salt
- Lønnesirup eller annen sötning (valgfritt, smak til)

## Fremgangsmåte

1. Ha alle ingrediensene i en kraftig foodprosessor og miks til en helt jevn og kremet konsistens.
  - Hvis dadlene er tørre, bløtlegg dem i varmt vann i 5 minutter først.
2. Smak til og tilsett eventuelt lønnesirup eller annen sötning for en mildere smak.
3. Oppbevar i et rent glass med lokk i kjøleskapet.

## Oppbevaring:

- Holder seg ca. 1 uke i kjøleskap.
- Kan fryses i porsjoner for lengre holdbarhet.

## Serveringstips:

- Bruk som pålegg på brødskiver, knekkebrød eller pannekaker.
- Kan også brukes som fyll i dadler eller som topping på grøt.



# Jordbær-avokado smoothie med hvite bønner

## Ingredienser

- 200 g frosne jordbær
- Saften av  $\frac{1}{2}$  lime
- $\frac{1}{2}$ -1 avokado
- 2-3 ss kokte hvite bønner
- 2-3 dl vann/plantemelk

## Fremgangsmåte

1. Blend alt til jevn smoothie.

# Grønn smoothie med spinat og ananas

## Ingredienser (2 porsjoner)

2 store never frisk spinat (ca. 50 g)

150 g frossen ananas

1 banan

$\frac{1}{2}$  avokado

2-3 dl vann eller usøtet plantemelk

1 ss chiafrø (valgfritt for ekstra fiber og omega-3)

## Fremgangsmåte

Ha alle ingrediensene i en blender.

Kjør til en helt jevn og kremet konsistens.

## Tips:

For ekstra protein kan du tilsette 2-3 ss kokte hvite bønner eller litt proteinpulver.



# Wraps/lompefyll

1. Skinke + gulost + Snøfrisk
2. Snøfrisk + skinke + salatblanding + mango + granateple
3. Røkelaks + Snøfrisk + ruccola + agurk
4. Avokadomos + kyllingstrimler + spinat
5. Pesto + mozzarella + tomat + spinat

## Sesongvariasjoner

- Vår: Egg + vårløk + salatblader | Kylling + asparges + sitronyoghurt | Cottage cheese + jordbær + mynte
- Sommer: Kalkun + melon + salat | Tunfiskrøre + cherrytomat + basilikum | Røkelaks + agurk + dill
- Høst: Skinke + eple + Snøfrisk + ruccola | Kylling + ovnsbakt gresskar + spinat | Avokado + solsikkefrø + gulrotstrimler
- Vinter: Roastbiff + remulade + sylteagurk | Ost + pære + valnøtter + honning | Hummus + rødbeter + spirer

