

Chili Sin Carne

med kød og grønt



1 portion Diet Chili sin Carne.

1 lille håndfuld hakket oksekød max. 5-7% fedt / 25 gram.

2 store håndfulde blomkålsris / 100 gram.

187
kcal

127 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Steg hakket oksekød med eller uden lidt olie på en non-stick stegepande.
3. Omrør med oksekødet og lad stå i ca. 5 min.
4. Hak og tilføj blomkålsris.

Chili Sin Carne

med bønner og grønt



1 portion Diet Chili sin Carne.

1 lille håndfuld kidney bønner / 30 gram.

2 store håndfulde spidskål / 130 gram.

247
kcal

127 kcal Nupo Diet
+ 120 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj kidneybønner.
3. Omrør og lad stå i ca. 5 min.
4. Hak og tilføj spidskål.

Couscous

med rejer og grønt



1 portion Diet Couscous.

1 håndfuld rejer / 60 gram.

5 asparges eller 1 håndfuld + 5 cherrytomater
eller 1 håndfuld / 100 gram grønt total.

189
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Omrør og tilføj rejer.
3. Hak asparges, cherrytomater og grøntsager i ønsket størrelse og tilføj.

Couscous

med kylling og grønt



1 portion Diet Couscous.

1 håndfuld kyllingefilet / 60 gram.

2 håndfulde grøntsager / 100 gram.

– Her benyttet asparges og peberfrugt - 1 håndfuld af hver

249
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ 120 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Omrør og tilføj færdigstegt kylling filet i ønskede størrelse.
3. Hak asparges og peberfrugt i ønsket størrelse og tilføj.

Couscous

med kikærter og blomkål



1 portion Diet Couscous.

1 lille håndfuld kikærter / 30 gram.

1 håndfuld blomkål / 60 gram.

249
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj dåse med kikærter (hæld væsken fra dåsen først) og rør rundt.
3. Hak blomkål i ønsket størrelse og tilføj til din couscous.

Oatmeal Apple Cinnamon

med æble og mandler



1 portion Diet Oatmeal Apple Cinnamon.

1 lille håndfuld revet æble / 35 gram.

8 mandler / 35 gram.

242
kcal

122 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Hak mandler eller tilføj dem hele oven på grøden.
3. Drys med revet æble.

Oatmeal Apple Cinnamon

med æblemos

242
kcal

122 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Oatmeal Apple Cinnamon.
100 gram æblemos

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj æblemos og bland med den varme grød.

Oatmeal Apple Cinnamon

med banan og peanutbutter

302
kcal

122 kcal Nupo Diet
+ ca. 180 kcal



1 portion Diet Oatmeal Apple Cinnamon.
1/4 moset banan / 20 gram.
1 lille spsk peanutbutter / 10 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Mos bananen og rør rundt i grøden.
3. Tilføj peanutbutter til grøden.

Egg Omelette

fluffy omelet med grønt

189
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



1 portion Diet Egg Omelette.
2 håndfulde grønt / 110 gram
50 gram æggehvide.
– Her benyttet 1 stor håndfuld snack-peber /
1 lille håndfuld løg / 50 gram æggehvide

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj æggehvide.
3. Ryst grundigt.
4. Hak og tilføj grøntsager.
5. Steg i 2 min. på hver side på en non-stick stegepande.

Egg Omelette

scrambled æg med hytteost

189
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



1 portion Diet Egg Omelette.

2 håndfulde hytteost 1,5% / 100 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj hytteost.
3. Ryst grundigt
4. Varm i en mikroovn i ca. 2-3 min. rør et par gange under opvarmning, eller steg på en non-stick pande et par minutter, til du har rørag.

Egg Omelette

med grønt

249
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Egg Omelette.

1,5 rød peberfrugt / 150 gram / 2 store håndfulde.

1 lille løg / 50 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Hak og tilføj rød peberfrugt og løg.
3. Steg i 2 min. på hver side på en non-stick stegepande.

Egg Omelette

med grønt og pålæg

249
kcal

129 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Egg Omelette.

5 cherrytomater / 1 håndfuld / 50 gram.

3 skiver magert pålæg / 45 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Hak og tilføj cherrytomater, eller server dem hele ved siden af.
3. Steg i 2 min. på hver side på en non-stick stegepande.
4. Læg pålæg på den ene halvdel og fold den sammen.

Risotto

med rejer og grønt



192
kcal

132 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



- 1 portion Diet Risotto.
- 1 håndfuld rejer / 50 gram.
- 5 cherrytomater / 1 håndfuld / 50 gram.
- 1 håndfuld blomkål / 60 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Lad grøden stå og trække i ca. 5 min.
3. Hak cherrytomater og blomkål imens grøden trækker.
4. Tilføj rejer, cherrytomater og blomkål til grøden.

Risotto

med kylling og grønt



252
kcal

132 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



- 1 portion Diet Risotto.
- 1 lille håndfuld kyllingefilet / 40 gram.
- 1 hel rød peberfrugt / 100 gram / 2 håndfulde.
- 1 lille løg / 25 gram / 1 lille håndfuld.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Lad grøden stå og trække i ca. 5 min.
3. Hak kylling filet, rød peberfrugt og løg imens grøden trækker og steg på pande.
4. Tilføj kylling, peberfrugt og løg til risottoen.