

## **Tørvarer:**

Knekkebrød 8 stk  
Syltetøy 2 dl  
Pinjekjerner ½ dl  
Olje 2 ss  
Brødskive 16 stk  
Speltlompe 7 stk  
Valnøtter 5 stk  
Hasselnøtter 10 stk

## **Grønnsaker og frukt:**

Salat 1 stk  
Paprika 4 stk  
Avocado 4 ½ stk  
Bladspinat 1 pose  
Tomat 3 ½ stk  
Gulrot 3 stk  
Klementin 2 stk  
Banan 1 stk  
Eple 2 stk

## **Kjølevarer:**

Cottage cheese 2 ½ dl  
Egg 13 stk  
Yoplait – yoghurt 2 stk  
Hvitost 16 skiver  
Kokt –skinke 14 stk  
Bama –smoothie 1 stk

## **Middag:**

### **Kjøtt/fisk:**

Biff-filet 1 stk  
Kyllingfilet 2 stk  
Torskefilet 2 stk  
Karbonadekjøttdeig 50 g  
Laksefilet 1 stk

### **Grønnsaker:**

Paprika 1 ¼ stk  
Brokkoli ¾ stk  
Minimais 6 stk  
Sukkererter 4 stk  
Gulrot 1 ½ stk  
Spinat ½ pose  
Cherrytomat 12 stk  
Fennikel ¼ stk  
Vårløk 1 stk

Squash ¼ stk  
Sopp 7 stk  
Tomat ½ stk  
Blomkål ½

**Annet:**

Fetaost 2 ss  
Ekstra lettmeik 1 dl  
Hvitost 1 dl  
Mager kesam ½ dl  
Yasminris 1 porsjonspose  
Tacocefse 1 stk  
Mais 2 ss  
Nudler ½ pk  
Soyasaus ½ dl  
Olje 1 ss  
Pinjekjerner 2 ss

**Krydder:**

Valgfritt krydder 1 ss  
Spisskummin 1 ts  
Dill 1 ss  
Muskatt 1 ts  
Taco krydder 1 ts  
Salt ½ ts  
Hvit pepper ¼ ts