

**Tørrvarer:**

Knekkebrød 9 stk  
Brødskive 21 stk  
Syltetøy 1 dl  
Valnøtter 50 stk  
Peanøttsmør 1 dl  
Hasselnøtter 10 stk

**Krydder:**

Salt 2 ts

**Kjølevarer:**

Kokt skinke 30 stk  
Egg 8 stk  
Bama-smoothie 1 stk  
Cottage cheese 6 dl  
Yoplait – yoghurt 3 stk

**Frukt og grønnsaker:**

Avocado 3stk  
Paprika 2 stk  
Kiwi 2 stk  
Tomat 2 stk  
Eple 4 stk  
Gulrot 2 stk  
Klementin 1 stk

**Middag****Kjøtt:**

Laksefilet 1 stk  
Kyllingfilet 2 stk  
Seifilet 1 stk  
Peppermakrell liten 1 stk  
Karbonadekjøttdeig 150 g  
Biffstrimler 175 g

**Frukt og grønnsaker:**

Brokkoli ¼ stk  
Løk 1/3 stk  
Paprika 1 ¼ stk  
Asparges 10 stk  
Cherrytomat 22 stk  
Søtpotet ½ stk  
Gulrot 2 stk  
Kålrot 1/5 stk  
Potet 1 stk  
Squash ½ stk  
Gressløk 1 ss

Spinat 1 neve  
Minimais 2 stk  
Sopp 5 stk  
Sukkererter 6 stk  
Wokgrønnsaker 150 g

**Krydder:**

Salt 1 ts  
Pepper 1 ts  
Valgfritt krydder (eks. spisskumen, karri o.l.) 2 ts  
Tacokrydder 1 ss

**Andre varer:**

Hvitost ½ dl  
Smør 2 ss  
Kremfløte 3 ss  
Mager kesam 4 ss  
Fetaost 2 ss  
Egg 2 stk  
Olje 2 ts  
Soyasaus 1 ½ ss  
Pinjekjerner 1 ss  
Fullkornsrís – en porsjon boil in bag  
Tacoleafse 1 stk