

## **Tørrvarer:**

Brød 10 stk  
Rugsprø 12 stk  
Valnøtter 50 stk  
Speltlompe 8 stk  
Hasselnøtter 5 stk  
Cashewnøtter 5 stk

## **Kjølevarer:**

Smøreost  $\frac{3}{4}$  dl  
Kokt skinke 32 stk  
Mager vaniljekesam 4 dl  
Hvitost 16 stk  
Bama – smoothie 2 stk  
Egg 4 stk  
Olje 2 ss

## **Grønnsaker og frukt:**

Banan 4 stk  
Agurk 2  $\frac{1}{2}$  stk  
Blåbær 2 beger  
Avocado 2  $\frac{1}{4}$  stk  
Tomat 6  $\frac{3}{4}$  stk  
Pære 3 stk  
Kiwi 4 stk  
Salat 1 stk (2 stk hvis liten salat)  
Paprika 2  $\frac{1}{2}$  stk  
Eple 1 stk  
Klementin 1 stk

## **Middag:**

### **Kjøtt:**

Kyllingfilet 2 stk  
Uer 200 g  
Biff-filet 200 g  
Torskefilet 150 g  
Laksefilet 1 stk

### **Frukt og grønnsaker:**

Paprika  $\frac{1}{2}$  stk  
Brokkoli  $\frac{1}{2}$  stk  
Minimais 6 stk  
Sukkererter 4 stk  
Gulrot 2 stk  
Sellerirot  $\frac{1}{5}$  stk  
Purreløk  $\frac{1}{4}$  stk  
Potet 2 stk  
Spinat – en pose

Cherrytomat 8 stk  
Paprika 1 stk  
Fenikkel ¼ stk  
Squash ¼ stk  
Hvitløk 2 båter  
Lime ½ stk  
Mango ½ stk  
Avocado ¼ stk  
Agurk ¼ stk  
Rødløk ½ stk  
Ruccola ¼ pakke

**Annet:**

Fetaost 2 ss  
Mozarella 50 g  
Kesam 2 ss  
Pitabrød 2 stk  
Nudler ½ pakke  
Soyasaus ½ dl  
Olje 1 ss  
Hermetisk tomat ½ boks  
Pinjekjerner 1 ss  
Hasselnøtter 1 ss  
Smør 1 ss  
Tacoleder 1 stk  
Hvetemel ½ ss

**Krydder:**

Valgfritt krydder (karri, spisskummin, paprika) – 1 ts  
Salt 1 ts  
Pepper 1 ts  
Taco krydder 2 ts