

### **Tørrvarer:**

Valnøtter 40 stk  
Hasselnøtter 5 stk  
Quinoa 1 dl  
Rugsprø 14 stk  
Speltlompe 8 stk  
Brød 7 stk  
Honning 1 ss  
Olje 1 ss

### **Frukt og grønnsaker:**

Kiwi 7 stk  
Banan 4,5 stk  
Paprika 4 stk  
Purreløk 1,5 stk  
Agurk 1 stk  
Baldspinat 1,5 pose  
Salat ½ stk  
Avocado 1 stk  
Eple 1 stk  
Pære 1 stk  
Rødløk 1 stk  
Mango ½ stk

### **Kjølevarer:**

Cottage cheese 8,5 dl  
Philadelphia light 19 knivblad  
Vanilje yoghurt 4 dl  
Yoplait –yoghurt 1 stk  
Ekstra lettmeik 4 dl  
Fetaost 6 ss  
Kokt sknke 25 stk  
Egg 1 stk  
Biola 2 dl  
Majones 14 knivblad  
Røyka laks 17 skiver  
Bama- smoothie 2 stk  
Skogsbærblanding 4 dl

### **Krydder:**

Kanel 2 ss  
Sitronpepper 1 ss

### **Middag:**

#### **Kjøtt/fisk:**

Fiskekaker 2 stk  
Kyllingfilet 1 stk  
Svinefilet 1 stk  
Laksefilet 2 stk

Torskefilet 1 stk  
Biff 1 stk

#### Frukt og grønnsaker:

Kål ¼ stk  
Gulrot 10 stk  
Søtpotet 1,5 stk  
Squash ¾ stk  
Kålrot ¾ stk  
Rødløk 1,5 stk  
Potet 3 stk  
Eple 2 stk  
Sitron 3 ss

#### Andre varer:

Mager kesam 2 dl  
Smør 4,5 ss  
Fetaost 1 ss  
Ekstra lettmeik 1 dl

#### Krydder:

Grov pepper 1 ss  
Valgfritt krydder 1 ts  
Salt 1 ss  
Pepper 1 ss