



Å gjøre varige livsstilsendringer handler om de små valgene du tar dag ut og dag inn. Men det handler ikke bare om å gjøre valg - det handler om å bygge en ny identitet!

HVA SLAGS PERSON ØNSKER DU Å VÆRE?

Ønsker du å være den som forsyner seg ekstra med grønnsaker?

Den som bestemmer seg for å ta en 20 minutters økt på stuegulvet - selv om sofaen skriker etter deg?

Den som har met et mellommåltid til kl14 knekken?

Den som drikker noen ekstra galss vann? Som tar trappa?

FOR Å BLI EN PERSON TRENGER DU Å TA DE SMÅ VALGENE - GANG PÅ GANG, og ikke minst rose deg selv for å gjøre dem!

Vi er alt for flinke til å fokusere på det vi ikke får til, og det vi ikke mestrer blir vi umotivert til å gjøre... Derfor er jeg en stor fan av daglige "high fives" og invendige HEIA rop!

Dokumenter det du mestrer, dyrk dine daglige seiere - uansett hvor små du tenker at de er.

DET HØRES FOR ENKELT UT - TENKER DU KANSKJE? Men jeg er sikker på at du har forsøkt å gjøre dette på den vanskelige måten tidligere - så hvorfor ikke gjøre det enkelt denne gangen?

ER DU KLAR FOR EN NY UKE?

Min #1 prioritet denne uka er

.....

**Hvis det ikke går som planlagt
skal jeg**

**Jeg skal få dette til ved å
.....**

**For å føle meg
vil jeg**

**Jeg ønsker å oppnå dette
fordi**

**Denne uka vil jeg gjerne
føle meg**

Mål og arbeidsoppgaver

DINE OPPGAVER DENNE UKA:

1. Sett deg mål for måneden og fyll inn skjema.
2. Bestem deg for 2 positive arbeidsoppgaver per uke. Kryss av for alle dagene du har fullført disse.
3. Gjør en avtale med deg selv, og gjør denne til din første prioritet. Fyll ut skjema.

Husk at selv om ikke alle dager går som planlagt, så kan du fremdeles nå målet ditt så lenge du husker å:

EVALUER – JUSTER – SETT I GANG

- Hva var du fornøyd med fra uka som gikk?
- Hva gikk ikke helt etter planen?
- Hva kan du gjøre annerledes?

**Gjør det enkelt for deg selv,
da er det vanskelig å mislykkes!**

MÅNEDENS MÅL

Hovedmål:

Skriv ned ett delmål for måneden, som vil hjelpe deg mot hovedmålet ditt

1

MITT MÅL ER:

.....
.....

2

JEG SKAL FÅ TIL DETTE VED Å:

.....
.....

3

HVIS JEG STØTER PÅ UTFORDRINGER SKAL JEG HUSKE:

.....
.....

Positive vaner

For å nå målene dine trenger du konkrete arbeidsoppgaver.

Fyll inn hvilke arbeidsoppgaver du vil ha fokus på denne måneden.

	M	T	O	T	F	L	S
Uke 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uke 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jeg vil spise minst 1 grønnsak til hvert måltid

.....
.....
.....
.....
.....
.....

A woman with blonde hair tied back is running towards the camera on a paved path. She is wearing a purple long-sleeved athletic top with a small white Nike logo on the chest, black leggings, and bright orange running shoes. The path is lined with large, mature trees with green and some yellowing leaves, suggesting an autumn setting. Sunlight filters through the trees, creating dappled shadows on the path. In the background, a white building with a red roof is visible through the trees on the left. The overall mood is energetic and positive.

**Husk at du ikke
trenger å få til
alt for å få gode
resultater!**

Nå er du i gang!

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURT OG
QUINOABOWL

M

BOLOGNESE

L

LOMPEPAI MED BROKKOLI
OG SKINKE

K

VARM SJOKOLADEGRØT

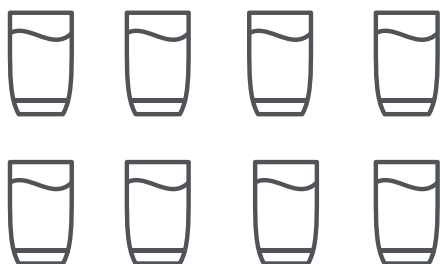
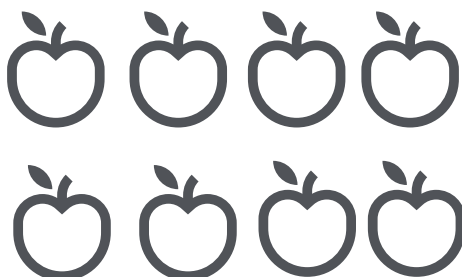
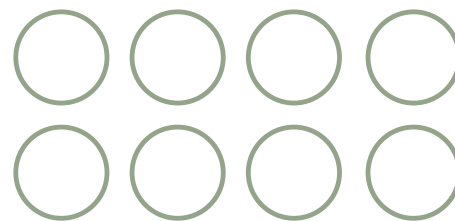
DAGENS TRENINGSPLAN

INTERVALLER

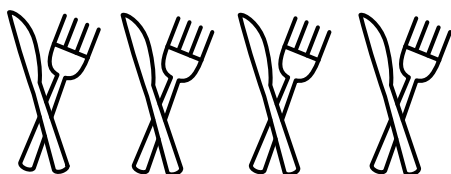
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

LAKS MED ROSENKÅL

L

LOMPEPAI MED BROKKOLI
OG SKINKE

K

CHIAPUDDING

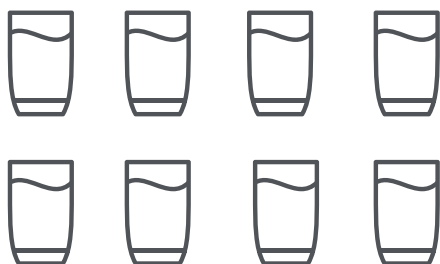
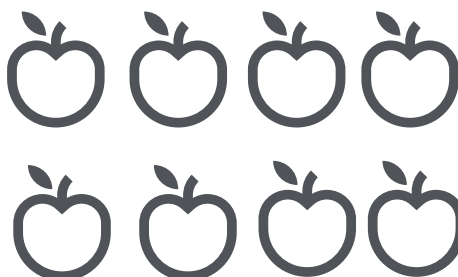
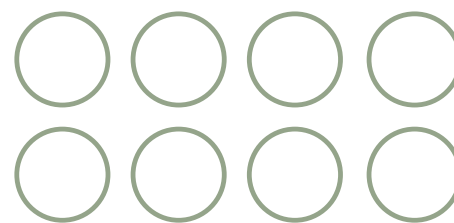
DAGENS TRENINGSPLAN

TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKTIVITET

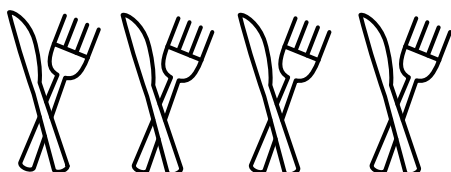
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURT OG
QUINOABOWL

M

ENKEL HVERDAGSWOK

L

LOMPEPAI MED BROKKOLI
OG SKINKE

K

VARM SJOKOLADEGRØT

DAGENS TRENINGSPLAN

STYRKE

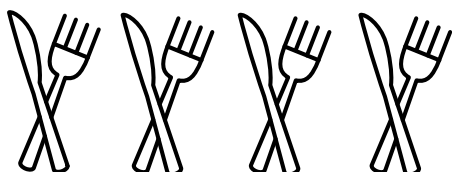
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

1000 1000 1000 1000 1000

1000 1000 1000 1000 1000

1000 1000 1000 1000 1000

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

GRØNN
KYLLINGBURGER

L

LOMPEPAI MED BROKKOLI

OG SKINKE

K

CHIAPUDDING

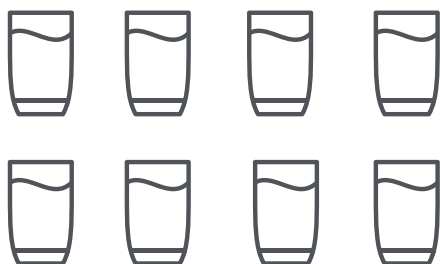
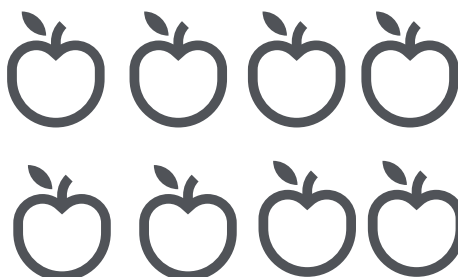
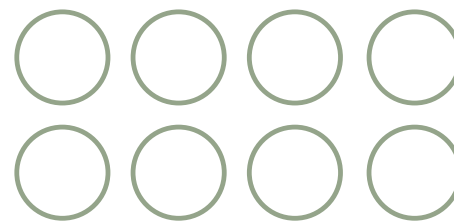
DAGENS TRENINGSPLAN

CORE/MAGETRENING

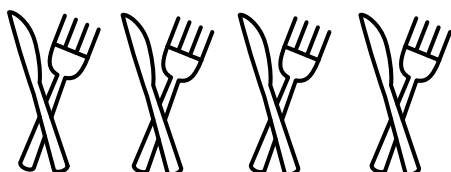
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURT OG
QUINOABOWL

M

PYTT I PANNE

L

LOMPEPAI MED BROKKOLI
OG SKINKE

K

VARM SJOKOLADEGRØT

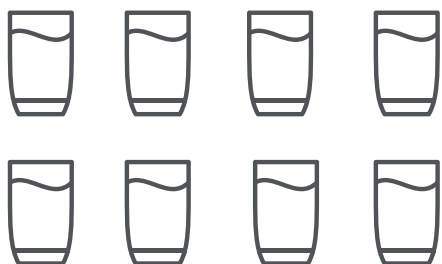
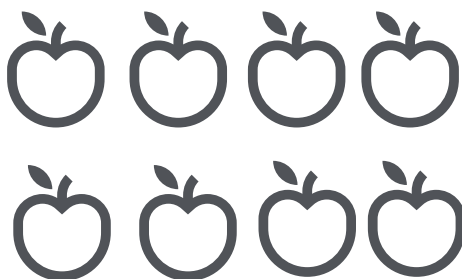
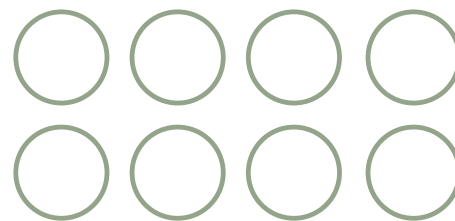
DAGENS TRENINGSPLAN

TRENINGSFRI/FOKUS PÅ
HVERDAGSAKIVET

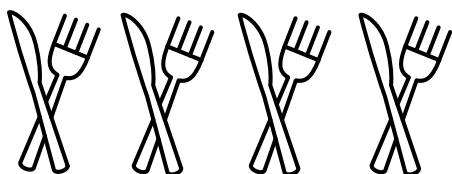
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

KNEKKEBRØD

M

KYLLING ENCHILADA
PAI

L

EGG OG GRØNNSAKER

K

CHIAPUDDING

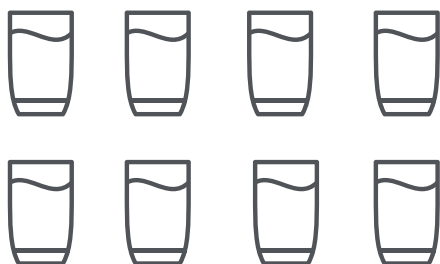
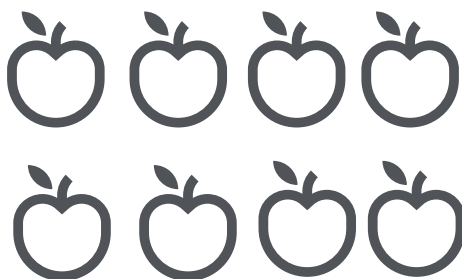
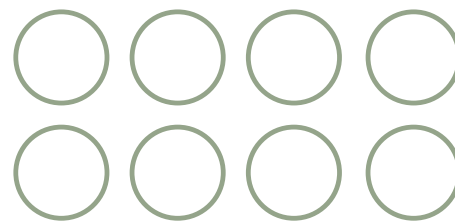
DAGENS TRENINGSPLAN

STYRKE

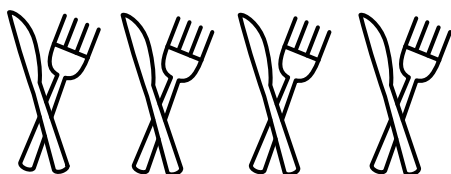
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

DAGENS OPPGAVE:

F

YOGHURT OG
QUINOABOWL

M

MAISSUPPE MED
CHORIZO

L

EGG OG GRØNNSAKER

K

VARM SJOKOLADEGRØT

DAGENS TRENINGSPLAN

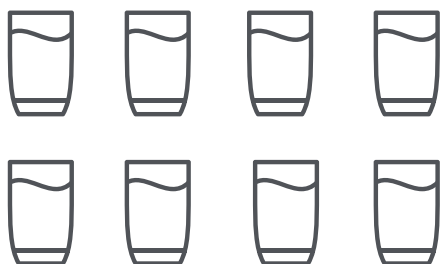
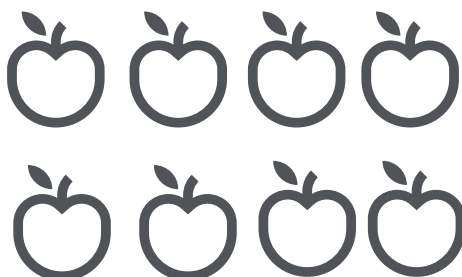
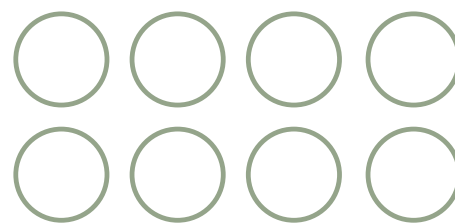
INTERVALLER ELLER

GÅ TUR

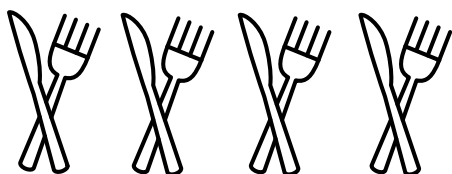
HVORDAN VAR ØKTA?



GLASS VANN:

FRUKT &
GRØNT:VALGFRI
VANE / OPPGAVE

HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:

DAGENS
TA DAAA LISTE:

FROKOST

YOGHURT OG QUINOABOWL MED VARME BÆR



Ingredienser

Nok til 2:

1 dl tørr, hvit quinoa
2 dl gresk yoghurt
6 dl frosne bær
1 ss honning
evt litt vaniljepulver eller
noen dråper vanilje essens

Slik gjør du

Tilbered quinoa som anvist på pakken. Lag gjerne opp mer da dette holder seg fint i kjøleskapet i en liten uke. Avkjøl.

Varm opp bær og honning i en liten kjele.

Rør sammen yoghurt og quinoa.

Smak til med litt vanilje.

Topp med varme bær og nøtter/nøttesmør

Livsstil

1 dl ferdig kokt quinoa, 1 dl gresk yoghurt, 3 dl bær, 1 ss nøttesmør eller 10 nøtter

Diett

1 dl ferdig kokt quinoa, 1 dl gresk yoghurt, 3 dl bær

FROKOST

BASISMÅLTID: KNEKKEBRØD MED PÅLEGG



Ingredienser

2 wasa sport
Valgfritt pålegg fra listen
Grønnsaker
Frukt
1 beger 0% yoghurt

Slik gjør du

Det er stor forskjell på knekkebrød du kjøper i butikken. Jeg anbefaler å kjøpe Wasa Sport. Om du ønsker å bruke andre så sørg for at de har høyt innhold av fiber, og er over. 80% fullkorn!

Velg 1 porsjon pålegg til hvert knekkebrød:
1 egg
3 skiver magert pålegg
50 gram skalldyr
30 gram fet fisk
2 ss leverpostei
1 skive ost
3 ss cottage cheese + 1 ss sukkerfritt syltetøy
1/2 avokado + 1 tomat

Livsstil

2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Ubegrenset frukt og grønt

Diett

2 knekkebrød, 2 porsjoner pålegg, 1 beger 0% yoghurt, Grønnsaker

LOMPEPAI | MED BROKKOLI OG SKINKE



Ingredienser

1 pk lomper
1/2 boks creme fraiche
2 egg
1 pk ferdig kuttet skinke
1 brokkoli
1 dl revet ost
Revet ost til topping
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader varmluft.

Kle en paiform med lomper – jeg bruker en hel pakke.

Visp sammen egg, creme fraiche, revet ost, salt og pepper.

Dekk bunnen med brokkolibunter og skinke. Hell over ostesausen, og topp paien med revet ost.

Stekes midt i ovnen i 25 minutter.

La paien sette seg litt før servering.

Livsstil

1/4 pai, Grønn salat, 1 frukt

Diett

1/5 pai, Grønn salat

LUNSJ

BASISMÅLTID: EGG OG GRØNNSAKER



Ingredienser

2 egg
1 snack paprika
spinat
avokado

Slik gjør du

Tilbered eggene etter eget ønske.

Livsstil

2 egg, 1 paprika, 1/2 avokado, spinat

Diett

2 egg, 1 paprika, 1/4 avokado, spinat

MIDDAG

BOLOGNESE



Ingredienser

Valgfri fullkornspasta
Olje
2 gule løk
4 fedd hvitløk
2 store gulrøtter
4 stalker stangselleri
700 g sjampinjong /
aromasopp / annen sopp
3-4 dl grønnsaksbuljong
2 bokser hakkede tomater
6 ss tomatpure
1 boks røde linser
Krydder

Slik gjør du

Kutt opp alle grønnsakene i små biter og ha det i en gryte med litt olje. Stek til grønnsakene blir blanke og faller sammen.

Tilsett litt av buljongen, hakkede tomater, tomatpure og ønsket krydder. Tilsett eventuelt mer buljong om blandingen virker for tykk.

Skyll og tilsett linsene.

Kok opp og la det koke i 10-15 minutter.

Kok pastaen som anvist på pakken.

Livsstil

Ubegrenset grønnsakssaus, 2 dl fullkornspasta

Diett

Ubegrenset grønnsakssaus, 1 dl fullkornspasta, 1 frukt

MIDDAG

HONNING OG HVITLØKSGLASERT LAKS MED ROSENKÅL



Ingredienser

4 fedd hvitløk
0,5 dl soyasaus (evt.
glutenfri)
1 dl honning
Pepper
125 g laks per person
1 pose rosenkål
1 sitron
Friske urter

Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader

.Del rosenkålene i 4 og legg dem i en bolle.

Bland sammen finhakket hvitløk, honning og soyasaus.
Ha halvparten av dette over rosenkålen og bland det inn.

På et kledd stekebrett fordeler du laksen, og pensler med
resten av soyasaus-blanding. Krydre med litt pepper.

Fordel rosenkålen rundt på stekebrettet.

Stekes midt i ovnen i 15 minutter. Server med sitronsaft
og friske urter.

Livsstil

125 g laks, Ubegrenset med rosenkål + 1 frukt

Diett

125 g laks, Ubegrenset med rosenkål

MIDDAG

ENKEL HVERDAGSWOK



Ingredienser

400g svinekjøtt i strimler
2 fedd hvitløk
Olje
1 rød paprika
1 gul paprika
3 store gulrøtter
1/2 rødkål
1 rødløk
1 dl soyasaus (evt. glutenfri)
1/2 rød chili u/frø
1 lime, saften

Slik gjør du

Ha litt olje i en dyp panne sammen med hakket hvitløk. Tilsett kjøttet og stek dette.

Hakk chili og bland det sammen med soyasaus. Hell det over kjøttet og la det simre i 4-5 minutter.

Sett kjøttet til side.

Kutt opp alle grønnsakene i strimler.

Ha litt olje i en dyp panne og wok grønnsakene.

Ha kjøttet tilbake i pannen og ha over limesaft.

Livsstil

1/4 del av retten, 1 dl ris eller 1 skive grovt brød

Diett

1/4 del av retten

MIDDAG

GRØNNE KYLLINGBURGERE



Ingredienser

2 gulrøtter
1/2 squash
1 gul løk
400 g kyllingkjøttdeig
1 egg
1 fedd hvitløk
1 ts rød chilipaste
Salt
Pepper
Frisk persille
Burgerbrød
Salat
Dressing

Slik gjør du

Rør sammen egg, kyllingkjøttdeig, finnhakket hvitløk, rød chilipaste, hakket løk, revet squash og revet gulrot.

Tilsett finhakket persille, salt og pepper.

Form til burgerkaker og stek i stekepanne til de er gjennomstekt.

Livsstil

1 burger, 1 grovt bruserbrød, 2 ss dressing, Ubegrenset med salat, tomat, løk, agurk, osv.

Diett

1 burger, 2 ss dressing, Ubegrenset med salat, tomat, løk, agurk, osv., 1 frukt

MIDDAG

PYTT I PANNE | MED CHORIZO OG KIKERTER



Ingredienser

175 g kikerter
1 løk
2 fedd hvitløk
4 stilker stangselleri
1 grønn paprika
1 rød paprika
4 gulrøtter
1 blomkål
300 g chorizo
2 ts paprikapulver
1 ts chilipulver
1 ts fennikel pulver
Salt
Pepper
Frisk persille (kan sløyfes)
4 egg

Slik gjør du

Start med å dele opp alle grønnsakene.

Kom litt olje i en panne og stek chirozen – legg til side.

Kom løk og hvitløk i panna. Stek til løken er gylden.
Tilsett alle grønnsakene og krydderet. Stek i 5 minutter.
Tilsett chrizo pølsene. Hakk i eggene og legg et lokk over panna.

Retten er klar til servering når eggene er klare. Ca. 5 minutter

.Server med frisk persille og brød til.

Livsstil

1/4 av retten, 1 skive grovt brød

Diett

1/4 av retten

MIDDAG

KYLLING ENCHILADA PAI



Ingredienser

Til sausen:

1 boks hakkede tomater

1/2 rød chilli

2 dl vann

salt og pepper

1 pose taco krydder

Til fyllet:

1/2 grillkylling

1 gul løk

2 fed hvitløk

1 liten boks mais

1 boks sorte eller brune
bønner

4-6 lomper

200 gram revet ost

Valgfritt tilbehør:

Tomater

Avokado

Vårløk

Koriander

Kesam

Slik gjør du

Hakk chilien og ha hakkede tomater, chili og vann i gryte. La det småkoke i 10 minutter før du blander det til en jevn saus. Smak til med salt og pepper.

Riv kjøttet av grillkyllingen, hakk løk og hvitløk. Hell vannet av maisen og skyll bønnene godt.

Sett ovnen på 220 grader.

Fres hvitløk og løk i litt olje til løken blir blank. Tilsett kylling, bønner og mais. Hell over sausen og tilsett tacokrydderet.

Finn frem en ildfast form. Ha et lag fyll i bunn, ha over lomper og litt ost, nytt lag med fyll, lomper og ost.

Stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter.

Livsstil

1/4 del av retten, Salat, 1/2 avokado, 3 ss kesam

Diett

1/4 del av retten, Salat, 2 ss kesam

MIDDAG

KREMETE MAISSUPPE MED CHORIZO



Ingredienser

1 gul løk
3 fedd hvitløk
4 ss smør
1 ts chiliflak
3 ss mel
1 L kyllingbuljong
7,5 dl mais
3 dl lett matfløte
200 g chorizo
2 stilker vårløk
Salt
Pepper

Slik gjør du

Finhakk løk og hvitløk.

Smelt smøret i en kjele, og stek løk og hvitløk til løken er blank og myk. Tilsett chiliflak og mel. Rør godt sammen og spe med litt buljongvann. Pass på å røre ut alle klumpene før du rører inn med buljong. La suppen småkoke i 10 minutter under omrøring.

Tilsett mais og fløte. La den koke videre i 5 minutter. Smak til med salt og pepper, og eventuelt mer chili.

Skjær chorizoen i skiver og sprøstek den.

Hakk vårløken.

Livsstil

4 dl suppe, 10 skiver chorizo, 1 skive brød

Diett

4 dl suppe, 5 skiver chorizo, 1 frukt

VARM SJOKOLADEGRØT



Ingredienser

1 dl havregryn
2 dl mandel/havremelk
1 dadel
1 ss bakekakao
1 ts vaniljepulver
1 klype salt

Slik gjør du

Del dadelen i små biter.

Kok opp havregryn, melk, dadler, kakao, vaniljepulver og salt. La det småkoke i et par minutter til du får en tykk grøt.

tips:

Blend eller bruk en stavmikser på grøten. Så får du en myk og fluffy grøt!

Livsstil

1 porsjon grøt, 2 ts peanøttsmør, 2 dl bær

Diett

1 porsjon grøt, 2 dl bær

BASIC – CHIAPUDDING



Ingredienser

Til 5 porsjoner:
15 ss chiafrø
1 L valgfri plantemelk
1 ts vaniljepulver (valgfritt)

Forslag til topping:
Sprø panne granola*
Mandelsmør*
Hakkede nøtter
Bær
Frosne bær
Dadelkuler *

*Du finner oppskrift ved å
bruke søkefeltet på Fitfocus

Slik gjør du

Alt blandes sammen og settes i kjøleskapet.
Rør litt nå og da så ikke frøene klumper seg.

Hvis ikke du har mulighet til dette kan du fint piske opp
grøten før du porsjonerer den ut.

Livsstil

3 dl chiapudding, 1 frukt, Ubegrenset med bær, 1 dadelkule, 1 porsjon mandelsmør eller pannegranola

Diett

3 dl chiapudding, Ubegrenset med bær, 1 dadelkule, 1 porsjon mandelsmør eller pannegranola

SNACKS/MELLOMMÅLTIDER



TRENGER DU MELLOMMÅLTIDER?

Om man trenger mellommåltid er helt individuelt, men en god indikasjon på at det kan være smart med et mellommåltid eller to er:

- Klokka 14 knekken med dårlig energi mellom lunsj og middag.
- Sukkersug/cravings på kvelden er en indikasjon på at du burde spise et mellommåltid eller to i løpet av dagen.
- Treniner du mellom to hovedmåltider kan det være smart å spise et mellommåltid først.

Gode alternativer

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| • 1 SKYR + 5 NØTTER | • 1 PROTEINPUDDING |
| • 1 FRUKT + 5 NØTTER | • SMOOTHIE AV 2 DL BÆR + 2 DL KEFIR |
| • 1 DL COTTAGE CHEESE + 1 DL BÆR | OG LITT SUKKERFRI SAFT |
| • 1 KNEKKEBRØD MED 3 SKIVER | • 1 KOPP TE, 20 GRAM MØRK |
| MAGERT KJØTTPÅLEGG + LITT GRØNT | SJOKOLADE + 1 EPLE |
| • 1 LATTE PÅ LETTMELK | • 1/2 PROTEINBAR |

LOMPECHIPS MED KALORIVENNLIIG GUAC



Ingredienser

Nok til 2 porsjoner:

1/2 avokado
3 dl frosne erter
1/2 rød chili
1 fedd hvitløk
1/2 saften av lime
1 dl frisk koriander
Smak til med salt og pepper
2 lomper per person

Slik gjør du

Lompenachos lager du ved å klippe opp lomper og legge dem utover et stekebrett. Krydre med tacokrydder og stek på 200 grader (over/undervarme) i 8-10 minutter!

Tin ertene ved å hele varmt vann over og helle det rett av igjen.

Hakk hvitløk, chilli og koriander.

Mos alle ingrediensene sammen med en stavmikser

Smak til med salt og pepper

Livsstil

1 lompe 1/2 porsjon guac

Diett

1 lompe 1/2 porsjon guac

HANDLELISTE: MIDDAGER

DIVERSE

FULLKORNSPASTA
OLJE
HAKKEDE TOMATER X 3
TOMATPURE X 2
RØDE LINSER X 1
SOYASAUS
HONNING
RØD CHILIPASTE X 1
BURGERBRØD
DRESSING
KIKERTER X 175 G
SORTE BØNNER X 1
LOMPER X 1

KJØTT, FISK OG EGG

LAKS X 125 G PR PERS
SVINESTRIMLER X 400 G
KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G
EGG X 5
CHORIZO X 500 G
GRILLKYLLING X 1/2

TØRRVARE

GRØNNSAKSBULJONG
PEPPER
SALT
PAPRIKAPULVER
CHILIPULVER
FENNIKELPULVER
TACOKRYDDER X 1
CHILIFLAK
MEL
KYLLINGBULJONG

GRØNNSAKER

GUL LØK X 6
HVITLØK FEDD X 18
GULROT X 11
STANGSELLERI STILK X 8
SOPP X 700 G
ROSENKÅL X 1 PK
FRISKE URTER
RØD PAPRIKA X 1
GUL PAPRIKA X 1
GRØNN PAPRIKA X 1
RØDKÅL X 1
RØDLØK X 1
RØD CHILI X 1
SQUASH X 1
FRISK PERSILLE X 1
BURGERTILBEHØR
BLOMKÅL X 1
MAIS X 7
VÅRLØK

FRUKT & BÆR

SITRON X 1
LIME X 1

MEIERIPRODUKTER

REKET OST X 200 G
SMØR
LETT MATFLØTEN X 3 DL

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE BÆR
FROSNE BÆR X 18 DL

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
BROKKOLI X 1
SNACK PAPRIKA X 2
SPINAT X 1
AVOKADO X 1

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 6
FERDIG KUTTET SKINKE X 1 PK

TØRRVARE

QUINOA
VANILJEPULVER
SALT
PEPPER
HAVREGRYN
BAKEKAKAO
CHIAFRØ

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 6
0% YOGHURT X 3
CREME FRAICHE X 1
REVET OST X 1

DIVERSE

HONNING
WASA SPORT KNEKKEBRØD
LOMPER
MANDEL-/HAVREMELK X 8 DL
DADLER X 4
PLANTEMELK X 1L