



*fitfocus.no*

FOKUS  
PÅ DEG,  
DIN KROPP  
OG DIN  
SUNNE  
HVERDAG

**KOSTPLANER**

- OPPSKRIFTER • HANDLE-
- LISTER • DAGBOK/LOGG •
- TRENINGSPLAN • TRENINGS-
- FILMER • MENTALE VERKTØY
- UKENTLIGE TEMAER • LIVE-
- TRENINGER • UBEGRENSET
- OPPFØLGING

Ny måned betyr tid for å EVALUERE - JUSTERE og sette deg nye mål for måneden som kommer.

Har du tid er det også et fint tidspunkt å ta en ny formtest på!

Denne ukens TEMA er tarmen. Hvorfor er tarmhelse viktig for at du skal ha god energi i hverdagen din? Og hva skal egentlig til for å ha en god tarmhelse?

FØLG MED PÅ FITFOCUS.NO - torsdag lanserer vi nemlig noe helt NYTT som jeg er sikker på at mange vil ha stor glede av i disse tider!

Stort Smil  
Desiree

## 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 .....**

## DÅRLIGE MÅTER Å MÅLE FREM- GANG PÅ

---

Hyppige veiinger

Tallet på vekten

Hvor mange dager du  
klarer å gå uten sukker  
og "usunn" mat

Hvor mange trenings-  
økter du trener pr uke

## GODE MÅTER Å MÅLE FREM- GANG PÅ

---

Hvordan du FØLER deg

Hvordan klærne sitter

Hvor mye energi du har

Om du trives med  
rutinene dine

At kroppen er glad

At du merker frem-  
gang på trening

Veiing og måling  
hver 4. uke

# STYRKETEST

Måned 1

Måned 2

Måned 3

Måned 4

Måned 5

## PLANKE

Mål antall sekunder du klarer å holde planken

## KNEBØY

Max antall rep med egen kroppsvekt eller vekter.  
Husk å bruke samme motstand

## PUSHUPS

Tell max antall rep du klarer på tær eller knær

# KONDISJONSTEST

Måned 1

Måned 2

Måned 3

Måned 4

Måned 5

## MÅL OPP 400 M PÅ ET FLATT OMRÅDE

Hvor mange ganger klarer du å fullføre 400 meter på 12 minutter?

# MÅNEDENS MÅL

Quote

Skriv ned hovedmål  
for måneden

**1** MITT HOVEDMÅL 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*

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

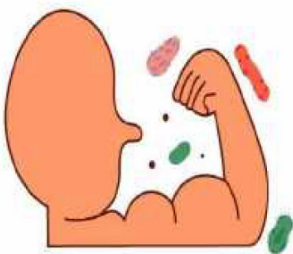
# Sjarmen med tarmen

**God energi handler så klart om maten du spiser.**

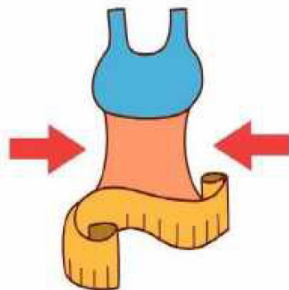
**Men hvordan kroppen din forbruker maten du spiser påvirkes av flere faktorer – og det hele starter så klart med fordøyelsen din!**

**HVORFOR ER EN GOD  
FØRDØYELSE SÅ  
VIKTIG?**

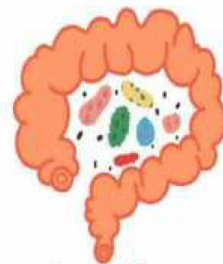
Hvilke helsefordeler gir en sunn tarmflora og fungerende fordøyelse?



Sterkt Immunforsvar



Vektregulering



Sunn tarmflora og godt næringsopptak



Mental helse



Hjerte



Regulering av fordøyelsen

Du visste kanskje ikke at inni din kropp, nærmere bestemt tarmene dine, eksisterer det et eget lite samfunn bestående av over 900 forskjellige typer bakterier. Disse bakteriene er fordelt i forskjellige arter og stammer, og hver eneste art har sin funksjon i kroppen din!

Noen er med på å regulere blodsukkeret ditt, noen hjelper deg til et sterkt immunforsvar, de hjelper deg til å ta opp næring fra maten din, de påvirker hormonbalansen din, de regulerer fordøyelsen din, osv, osv.

Så som du sikkert skjønner så er de viktige for deg, din forbrenning og din helse.

Men hva skal til for at tarmen din og de gode tarmbakteriene skal trives?

## **SPIS MAT SOM NÆRER DE GODE TARMBAKTERIENE DINE = PREBIOTISKMAT:**

Nøtter

Fiberrike rotgrønnsaker

Asparges og artisjokk

Bønner

Linser

ErterLøk

Hvitløk

Ingefær

Epler og pærer med skall

Overmoden bananer

Fullkorn av byggryn og havre

Honning





# **SPIS MAT SOM TILFØRER GODE TARMBAKTERIER = PROBIOTISK MAT:**

Ost

Yoghurt

Biola

Kefir

Cottage cheese

Plantebasserte sur"melks"produkter surdeigsbrød

Fermenterte grønnsaker

Fermenterte drikker

Eplecider eddik

Tilskudd

## **Andre faktorer som påvirker din fordøyelse og dermed også din forbrenning:**

**FYSISK AKTIVITET** er positivt for de gode tarmbakteriene og gjør at fordøyelsen går lettere.

**SPIS MINDRE PROSSESERT MAT OG DRIKKE MED KUNSTIG  
SUKKER**

**SØVN/STRESS**



F

POWER GRØT

M

VEGETAR PASTA  
BOLOGNESE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

VEGETARPAI

K

BANANBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

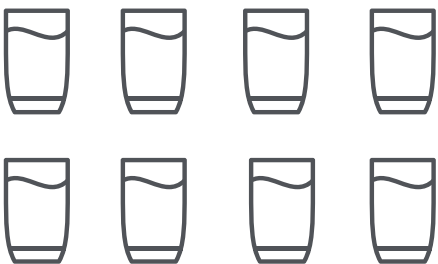


HVORDAN VAR ØKTA?

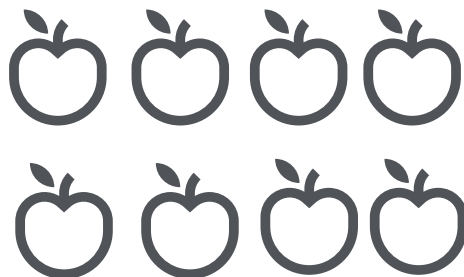


NOTATER:

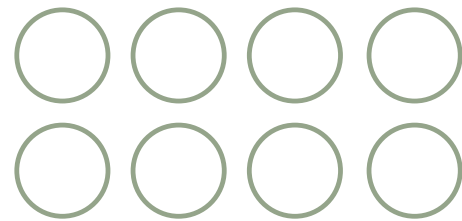
GLASS VANN:



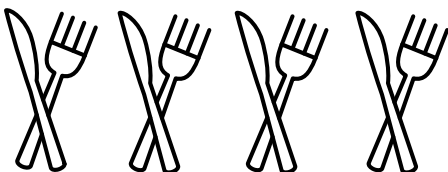
FRUKT &  
GRØNT:



VALGFRI  
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS  
TA DAAA LISTE:

F

ROSA  
GRØNNSAKSSMOOTHIE

M

HARIRA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

VEGETARPAI

K

RIS/MAISKAKER MED PÅLEGG

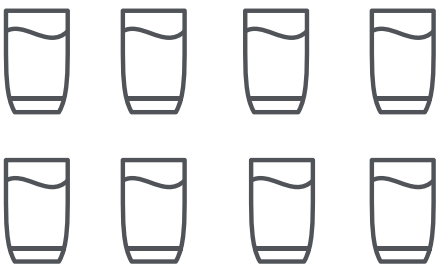
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

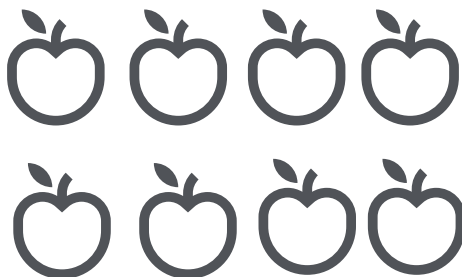


NOTATER:

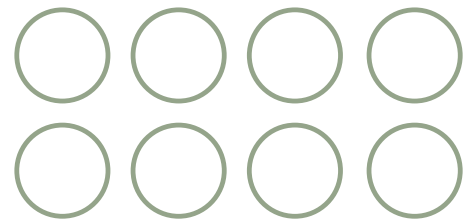
GLASS VANN:



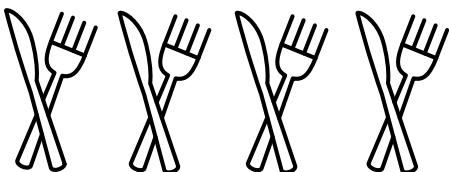
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

POWER GRØT

M

PØLSELAPSKAUS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

VEGETARPAI

K

BANANBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

FULLKROPP STYRKE

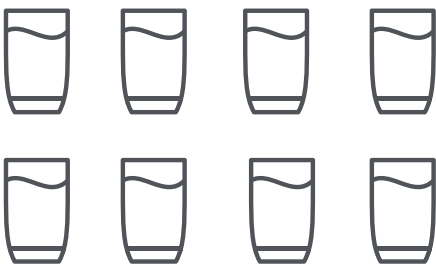


HVORDAN VAR ØKTA?

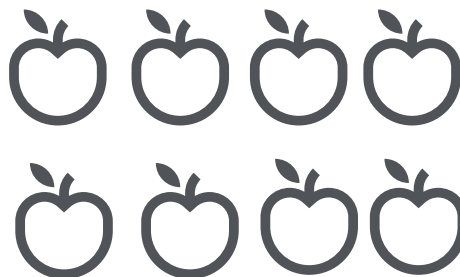


NOTATER:

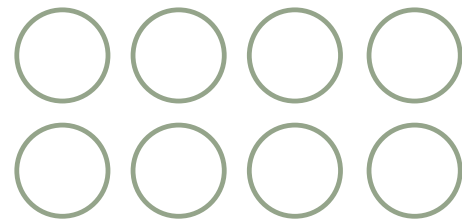
GLASS VANN:



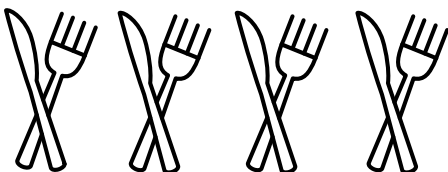
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ROSA  
GRØNNSAKSSMOOTHIE

M

SALATBURGER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

VEGETARPAI

K

RIS/MAISKAKER MED PÅLEGG

DAGENS TRENINGSPPLAN

ABS/CORE

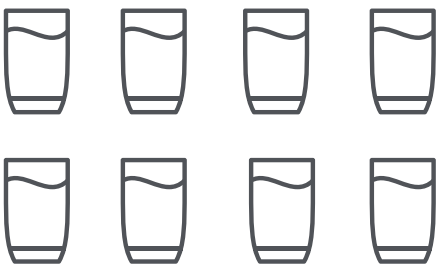


HVORDAN VAR ØKTA?

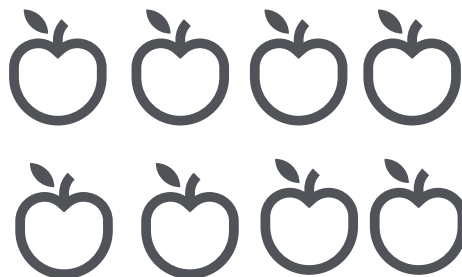


NOTATER:

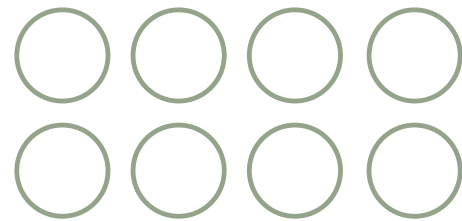
GLASS VANN:



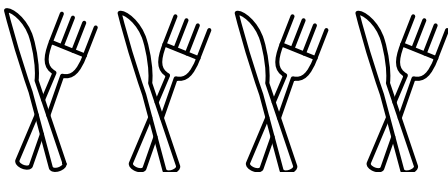
FRUKT &  
GRØNT:



VALGFRI  
VANE/OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS  
TA DAAA LISTE:

F

POWER GRØT

M

LAKSETACO

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ETT PROTEINRUNDSTYKKE

K

BANANBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

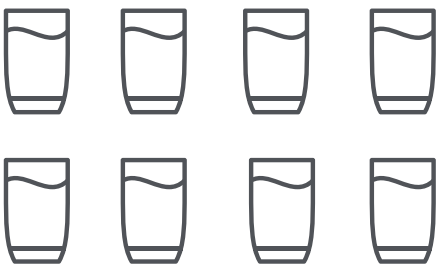


HVORDAN VAR ØKTA?

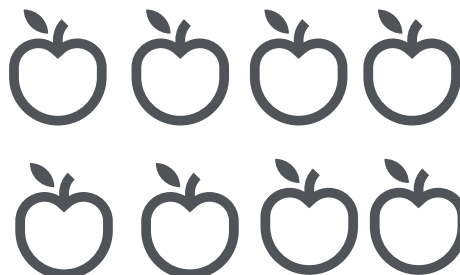


NOTATER:

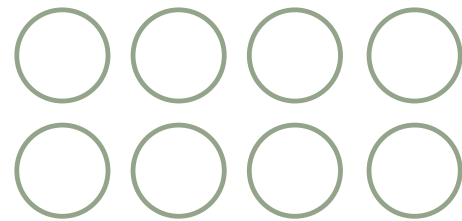
GLASS VANN:



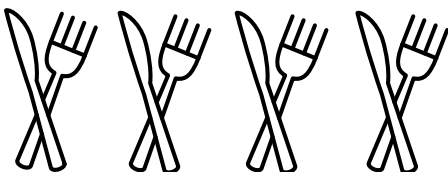
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ROSA  
GRØNNSAKSSMOOTHIE

M

SESAM BIFF

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ETT PROTEINRUNDSTYKKE

K

RIS/MAISKAKER MED PÅLEGG

DAGENS TRENINGSPPLAN

STYRKE FULLKROPP

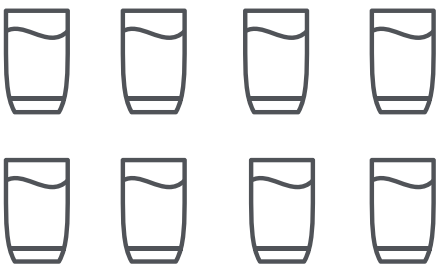


HVORDAN VAR ØKTA?

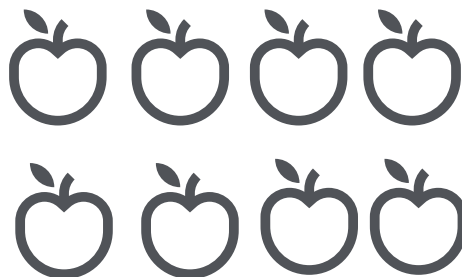


NOTATER:

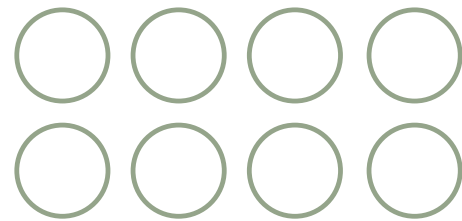
GLASS VANN:



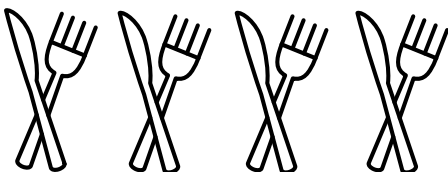
FRUKT &  
GRØNT:



VALGFRI  
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS  
TA DAAA LISTE:



F

POWER GRØT

M

OVNSBAKTE KYLLINGLÅR

S

SE EGEN OVERSIKT

L

ETT PROTEINRUNDSTYKKE

K

BANANBRØD

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

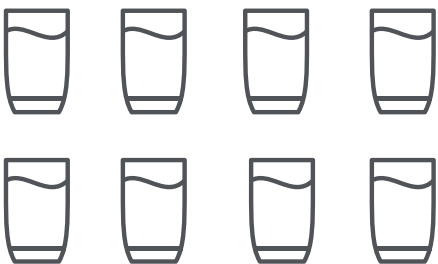


HVORDAN VAR ØKTA?

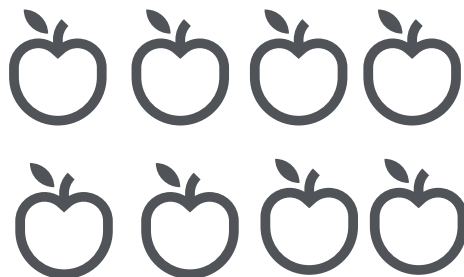


NOTATER:

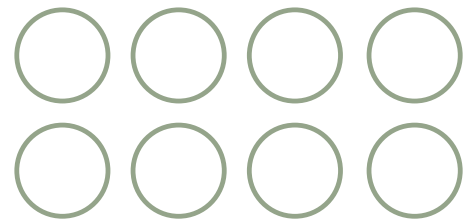
GLASS VANN:



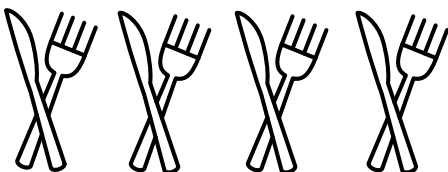
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

# FROKOST

## POWER GRØT



### Ingredienser

1 dl POWER pulver\*  
2 dl havre- / mandelmelk

### Slik gjør du

Oppskriften gir en porsjon

Kok opp melken under omrøring på middels varme.

Tilsett POWER pulver og rør godt om til du får en grøt.

\*Oppskrift finner du på [fitfocus.no](http://fitfocus.no)

---

### Livsstil

1 porsjon grøt, 1 ss mandelsmør, 1/2 banan, Bær

### Diett

1 porsjon grøt, Bær, 1 ts mandelsmør

# FROKOST

## ROSA GRØNNSAKSSMOOTHIE



### Ingredienser

4 buketter frossen blomkål  
4 biter frossen rødbete  
1 dl frosne bringebær  
1 beger 0% yoghurt  
1 egg  
Vann til ønsket konsistens

### Slik gjør du

HKom alle ingrediensene i en blender og blend til en jevn smoothie.

TIPS: Både frossen blomkål og rødbete finner du i frysedisken - fra Eldorado

---

### Livsstil

1 smoothie, 10 nøtter

### Diett

1 smoothie

# LUNSJ

## VEGETARPAI MED SØTPOTET OG SPINAT



### Ingredienser

1 pk lomper  
1 rødløk  
3 dl frisk spinat  
3 stilker vårløk  
1 boks kesam  
1 dl revet ost + litt til topping  
4 egg  
1/2 ts salt  
1/2 ts pepper  
1 ts chiliflak  
1/2 ts hvitløkspulver

### Slik gjør du

Sett ovnen på 220 grader varmluft.

Kle en paiform med 6-8 lomper.

Del opp alle grønnsakene, og fyll i formen.

Visp sammen egg, kesam, revet ost og krydder.

Hell over ostesausen og topp paien med revet ost.

Stekes midt i ovnen i 25 minutter.

La paien sette seg litt før servering.

---

### Livsstil

1/5 pai, 1 frukt

### Diett

1/5 pai, grønn salat

# LUNSJ

## ETT PROTEINRUNDSTYKKE | STEK I VAFFELJERN = MAT PÅ 5 MINUTTER



### Ingredienser

1 egg  
3 ss kesam/yoghurt  
1 dl fullkornsmel/havremel  
1 klype salt  
1 ts bakepulver

### Slik gjør du

Rør sammen alle ingrediensene og stek røren i vaffeljern på middelsvarme = sunn lunsj på 5 min.

---

### Livsstil

1 vaffel, 1 ss smøreost, 1 skive gul ost, 3 skiver magert pålegg, 1 frukt, Valgfrie grønnsaker

### Diett

1 vaffel, 1 ss smøreost, 3 skiver magert pålegg, Valgfrie grønnsaker

# MIDDAG

## VEGETAR PASTA BOLOGNESE



### Ingredienser

1 rødløk  
3 fedd hvitløk  
1 boks hakket tomat  
2 gulrøtter  
2 stilker stangselleri  
2 bokser grønne linser  
2 ss tomatpure  
3 dl grønnsaksbuljong  
1 ts timian  
1 ts basilikum  
Salt  
Pepper  
Chiliflak  
Fullkornspasta

### Slik gjør du

Del opp alle grønnsakene i små terninger og fres i litt olje.

Hell over hakket tomat, tomatpure, buljong og krydder. Kok opp og la det småkoke i 5-10 minutter.

Tilsett linser og la det småkoke i nye 5 minutter.

Smak til med salt, pepper og chiliflak.

---

### Livsstil

Ubegrenset, 2 dl kokt pasta

### Diett

Ubegrenset, 1 dl kokt pasta

# MIDDAG

## HARIRA | MAROKKANSK SUPPE MED LAM



### Ingredienser

1 boks kikerter  
50 g røde linser  
300 g lammekjøtt i strimler  
1 gul løk  
1 ts gurkemeie  
1/2 ts kanel  
1/4 ts ingefær  
1/4 ts safran  
1/4 ts paprika  
1 L grønnsaksbuljong  
5 dl vann  
Salt  
Pepper  
50 g smør  
4 tomater

### Slik gjør du

Tøm vannet av kikerter og linser og skyll godt. Hell det i en tykkbunnet kjele. Tilsett lammekjøtt og finhakket løk, sammen med krydder og vann.

Kok opp suppen, og tilsett halvparten av smøret.

La suppen småkoke i 5-10 minutter.

Del opp tomatene i små terninger, og vend inn i suppen sammen med resten av smøret.

Kok videre i 5 minutter.

---

Livsstil .....

Diett .....

# MIDDAG

## PØSELAPSKAUS | MED POLKABETER, SELLERIROT OG KÅLROT



### Ingredienser

3 polkabeter / andre beter  
1 liten kålrot  
3 gulrøtter  
1 liten sellerirot  
1 bakepotet  
1 purre  
1 gul løk  
400 g pølser m/minst 80% kjøtt  
10 dl oksebuljong  
1 pk bladpersille Olje  
Salt  
Pepper

### Slik gjør du

Skrell og kutt polkabetene, kålroten, gulrøttene, sellerirotten og bakepoteten i grove biter. Rens purreløken og kutt den i skiver, og grovhakk løken.

Varm opp en stekepanne med litt olje til middels høy varme, og stek pølsene i 3-4 minutter på hver side, eller til de er gjennomstekte.

Varm opp en stor kjele med litt olje til middels høy varme, og stek løken til den er gyllen. Tilsett resten av grønnsakene fra punkt 1, buljongen og 1 liter vann. Kok opp, og la det småkoke i ca. 15 minutter. Smak til med salt og pepper.

Skjær pølsene i grove biter. Ta kjelen med grønnsakene av varmen, tilsett pølsene, og la dem trekke i et par minutter.

Finhakk bladpersillen og strø den over retten ved servering.

### Livsstil

6 dl lapskaus, 1 knekkebrød, 1 frukt

### Diett

6 dl lapskaus



# MIDDAG

## SALATBURGER MED AVOKADOKREM



### Ingredienser

Til burgeren:  
600 g karbonadedeig  
1 egg  
1 ts hvitløkpulver  
1 ts paprikapulver  
Salt  
Pepper

Tilbehør:  
2 avokado  
Frisk koriander  
Lime  
Crisp salat  
Tomat  
Paprika  
Vårløk

### Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene til burgeren i en bolle.

Form til 4 burgere og stek i litt olje.

Mos avokadoene og smak til med limesaft, salt og pepper.

Server burgerne med salat, avokadokrem og frisk koriander.

---

### Livsstil

1 burger, 3 ss avokadokrem, Ubegrenset med salat, 1 frukt eller 1/2 burgerbrød

### Diett

1 burger, 2 ss avokadokrem, Ubegrenset med salat

# MIDDAG

## LAKSETACO



### Ingredienser

600 g laksefilet  
1 pk tacokrydder  
1 pk hjertesalat  
1 avokado  
1 rødløk  
1 tomat  
1 boks mais  
1 agurk  
1 bunt koriander  
1 beger lettrømme  
1 lime  
Olje  
Salt  
Pepper

### Slik gjør du

Krydre laksen med tacokrydderet, og la den marineres i krydderet frem til steking.

Kutt enden av hjertesalaten, skyll bladene i kaldt vann, og kutt bladene i grove biter. Del avokadoen i to, fjern stenen, og skrap ut avokadokjøttet med en skje. Kutt avokadokjøttet i terninger, kutt rødløken i tynne skiver og kutt tomaten i båter. Hell laken av maisen. Bland grønnsakene sammen i en serveringsskål.

Kutt agurken i små terninger, og grovhakk korianderen. Bland agurken og korianderen sammen med Drømmeletten, og smak til med saft fra limen, salt og pepper.

Varm opp en stekepanne med litt olje til middels varme, og stek laksen i ca. 3 minutter på hver side. Krydre med laksen med litt salt.

---

Livsstil .....

Diett .....

# MIDDAG

## SESAM BIFF OG BROKKOLI MED BYGGRIS



### Ingredienser

300 g biffkjøtt i strimler  
1 stor brokkoli  
Olje  
3 fedd hvitløk  
2 cm ingefær  
Boil in bag byggris

#### Saus:

0,5 dl soyasaus  
1,5 dl vann  
1 dl sukrin gold  
1 ss sambal oelek  
1 ss hvitvins eddik  
1 ss sesamolje  
1 ss maizena

### Slik gjør du

Visp sammen ingrediensene til sausen.

Varm opp en panne med litt olje i, og stek kjøttet. Legg det til side.

Kutt opp brokkolien i buketter og stek denne i litt olje i 3-4 minutter til den er gylden i fargen. Legg til side.

Ha litt olje i en dyp panne eller gryte og fres finhakkert hvitløk og revet ingefær. Tilsett sausen og rør til den begynner og tykne.

Legg kjøttet og brokkolien i sausen og vend rundt.

Kok byggrisen som anvist på pakken.

---

### Livsstil

1/3 del av gryta, 1 dl byggris, 1 frukt

### Diett

1/3 del av gryta, 1 frukt

# MIDDAG

## OVNSBAKTE KYLLINGLÅR | MED SITRONPOTETER OG GRØNNSAKER



### Ingredienser

300 g småpoteter  
1 sitron  
2 ss honning  
5 gulrøtter  
1 squash  
1 rødløk  
1 kyllinglår pr person  
1 ss tørket timian  
Salt  
Pepper  
Olje

### Slik gjør du

Sett stekeovnen på 220 grader.

Bland sammen 2 spiseskjeer honning, 2 spiseskjeer olje, saft fra halve sitronen og litt salt og pepper i en skål. Ha småpotetene i en bolle og vend inn sitronmarinaden.

Skrell gulrøttene. Kutt squashen og gulrøttene i grove biter, og kutt rødløken i båter. Fordel gulrøttene, squashen, rødløken og potetene fra forrige punkt utover et stekebrett, og topp med noen kvister timian. Legg kyllinglårene oppå grønnsakene, og krydre dem med timian, salt og pepper.

Stek brettet midt i ovnen i ca. 35 minutter, eller til grønnsakene og kyllingen er gjennomstekt.

Livsstil .....

Diett .....

# BANANBRØD | MED SJOKOLADESMAK



## Ingredienser

100 g havregryn  
50 g dadler uten sten  
50 g smør  
3 modne bananer  
3 egg  
4 ss bakekakao  
1 ts vaniljepulver  
1 klype salt  
1 ss smør til formen  
2 bananer til pynt

## Slik gjør du

Sett ovnen på 175 grader, og kle bunden av en form (22 cm) med bakepapir eller smør sidene av formen.

lend havregrynene til fint mel i en blender. Blend dadler og smør sammen med melet i blenderen, til det blir en klistrete masse.

Tilsett bananer, egg, bakepulver, kakao, vaniljepulver og salt. Blend igjen til massen er jevn.

Fordel røren i formen.

Skrell bananene, dem på langs og legg dem på toppen av brødet.

Bak brødet i ovnen i ca 50 minutter..

---

## Livsstil

1/8 av brødet, 1 dl gresk yoghurt, 1 frukt

## Diett

1/8 av brødet, 1 dl gresk yoghurt

## RIS- / MAISKAKET MED PÅLEGG



### Ingredienser

Riskaker  
Pålegg  
Grønnsaker  
Frukt  
Bær

### Slik gjør du

Nytes med en god kopp te.

---

### Livsstil

3 riskaker, 3 porsjoner pålegg (se under), Ubegrenset med grønt, Ubegrenset med bær, 1 frukt. Pålegg: 1 egg, 2 skiver kokt skinke, 3 ss ricotta / cottage cheese med skivet jordbær, 1 ss mandelsmør + 1/2 eple og kanel, 1/2 avokado + 1 tomat

### Diett

2 riskaker, 2 porsjoner pålegg (se under, )Ubegrenset med grønt, Ubegrenset med bær. Pålegg: 1 egg, 2 skiver kokt skinke, 3 ss ricotta / cottage cheese med skivet jordbær, 1 ss mandelsmør + 1/2 eple og kanel, 1/2 avokado + 1 tomat

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

# HANDLELISTE: MIDDAGER

## TØRRVARE

MAIZENA  
SUKRIN GOLD  
TIMIAN  
BASILIKUM  
SALT  
PEPPER  
CHILIFLAK  
OKSEBULJONG  
PAPRIKAPULVER  
CHILIPULVER  
TACOKRYDDER X 1  
GURKEMEIE  
KANEL  
INGEFÆR  
SAFRAN  
GRØNNSAKSBULJONG  
HVITLØKPULVER

## KJØTT, FISK OG EGG

BIFF I STRIMLER X 300 G  
PØLSER M/ MINST 80% KJØTT X 400 G  
KYLLINGFILET X 600 G  
LAKSEFILET X 600 G  
LAMMEKJØTT I STRIMLER X 300 G  
KARBONADERDIG X 600 G  
EGG X 1  
SAMBAL OELEK

## DIVERSE

HVITVINS EDDIG  
SESAMOLJE  
HAKKET TOMAT X 1  
TOMATPURE X 1  
GRØNNE LINSER X 2  
FULLKORNSPASTA  
KIKERTER X 1  
RØDE LINSER X 50 G

## GRØNNSAKER

BROKKOLI X 1  
HVITLØK FEDD X 8  
INGEFÆR  
RØDLØK X 3  
TOMAT X 1  
MAIS X 1  
AGURK X 1  
KORIANDER X 2  
GULROT X 5  
STANGSELLERI X 1  
POLKABETER/ANDRE BETER X 3  
KÅLROT X 1  
SELLERIROT X 1  
BAKEPOTETER X 1  
PURRE X 1  
GUL LØK X 2  
BLADPERSILLE X 2  
SQUASH X 1  
GULE CHERRYTOMATER X 1  
HJERTESALAT X 1  
AVOKADO X 3  
TOMAT X 5  
CRISP SALAT X 1  
PAPRIKA X 1  
VÅRLØK X 1

## FRUKT & BÆR

SITRON X 1  
LIME X 2

## MEIERIPRODUKTER

FETAOST X 1  
LETTROMME X 1  
SMØR



# HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

## FRUKT & BÆR

DIVERSE BÆR  
FROSNE BRINGEBÆR X 1  
BANAN X 5

## GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER  
FROSSEN BLOMKÅL X 2  
FROSSEN RØDBETE X 2  
RØDLØK X 1  
SPINAT X 1  
VÅRLØK X 1

## KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG  
EGG X 13

## TØRRVARE

HAVREGRYN  
CHIAFRØ  
SOLSIKKEFRØ  
MANDLER  
LINFØ  
BAKEKAKAO  
SALT  
HAVREGRYN  
PEPPER  
CHILIFLAK  
FULLKORN / HAVREMEL  
BAKEPULVER  
HVITLØKSPULVER  
BAKEKAKAO  
VANILJEPULVER

## MEIERIPRODUKTER

VALGFRI MELK X 8 DL  
0% YOGHURT X 3  
KESAM X 2  
REKET OST X 1  
SMØR  
GRESK YOGHURT X 1

## DIVERSE

DADLER X 2  
LOMPER X 1 PK  
RISKAKER / MAISKAKER  
DADLER X 50 G