



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

ER DU KLAR FOR Å BOOSTE LØPEGLEDEN?

Mandag er det ikke bare ny måned, noe som betyr at du denne helgen skal sette deg nye mål for tiden som kommer. Det er også oppstart på årest BOOST LØPEGLEDEN. Kurset er gratis for deg som er medlem på www.fitfocus.no og består av ukentlige gå/løpeøkter - med film, morsomme utfordringer og innføring i gunnlegnde kunnskap om løpetrening og trening på puls.

Løpeøktene kan utføres både ute og på mølle, men nytt i år er at du altså kan løpe alle øktene sammen med meg, på mølla.

Økten vil ligge i treningskalenderen din hver mandag. Om du trener på et treningssenter kan du for eksempel løpe med headsett. Jeg guider deg gjennom økten, passer på tiden for deg og veileder på tempo og intensitet. Løpetimene vil være tilpasset alle nivåer - fra helt nybegynner til deg som ser på deg selv som en løper.

Usikker på om dette er noe for deg?

Ble til neste side for å lese om alle fordelene ved kondisjonstrening!

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

Må du trene kondisjon?

Det er svært lite du må, men jeg skal gi deg 4 gode grunner til å vurdere det.

1. Det styrker hjertet.
2. Øker fettforbrenningen.
3. Bedre kondisjon gjør at du orker mer i hverdagen.
4. Utløser endorfiner som gjør deg gladere, og styrker din mentale helse.

Kondisjonstrening trenger ikke å ta mye tid ut av hverdagen din. 20 intensive minutter kan fint kombineres med en styrkeøkt. Du kan også trene kondisjon dagen etter at du har trent styrke.

Ikke glad i intensive økter med høy puls? En gåtur i raskt tempo vil gi deg mange av de samme helsefordelene.

**Jeg anbefaler 1 intervalløkt på 20-45 min
eller
en rask gåtur på 60-90 min hver uke**

Formtest

Mange synes at formtest er skummelt, spesielt første gangen.
Men husk nå hvorfor du har meldt deg på dette kurset,
og at jeg har sagt at du skal få en plan som passer deg
og din hektiske hverdag!

Jeg kan garantere at du ikke skal trene en dag mer enn du har tid
og overskudd til i løpet av disse 100 dagene,
og jeg kan garantere at når du tar denne testen om igjen
om 1 måned, så vil du se fremgang!

Ved å gjøre denne testen jevnlig vil du tvert i mot få en fin oversikt
over hva din innsats og jevnlig fysisk aktivitet har å si
for deg å din kropp!

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?

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 måneden 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

**Skriv ned hovedmål
for måneden**

1

.....
.....

2

.....
.....

3

.....
.....

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

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

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 treningsøkter 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 fremgang på trening

Veiing og måling hver 4. uke

F

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

M

LASAGNE MED
VEGETARBOLLER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS MED QUINOA OG
BACON

K

KOKOSMUFFINS

DAGENS TRENINGSPLAN

BOOST LØPEGLEDEN KURS

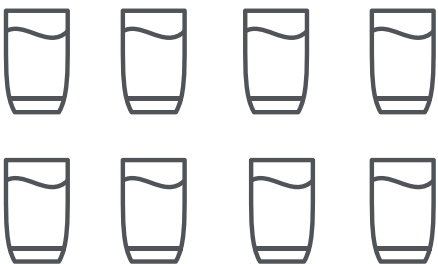


HVORDAN VAR ØKTA?

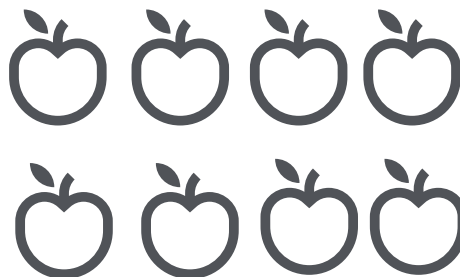


NOTATER:

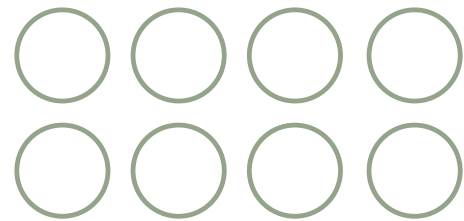
GLASS VANN:



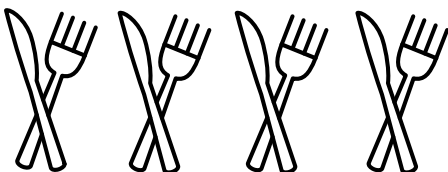
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINRIKE
KESAMLAPPER

M

ÅPENT PITABRØD MED
SPICY KYLLING

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

BANAN- OG AVOKADOVAFFEL

DAGENS TRENINGSPLAN

FULLKROPP STYRKE

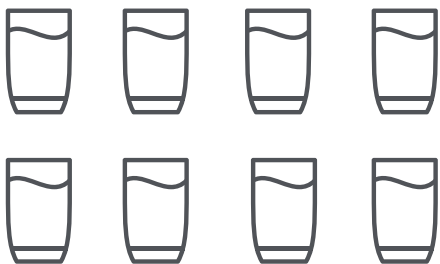


HVORDAN VAR ØKTA?

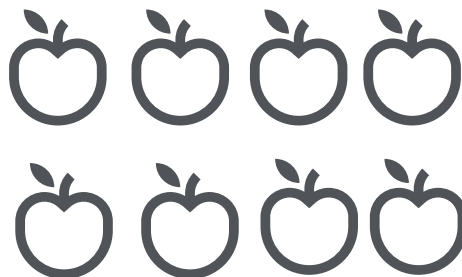


NOTATER:

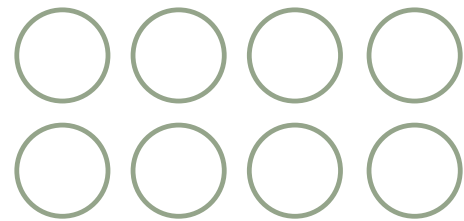
GLASS VANN:



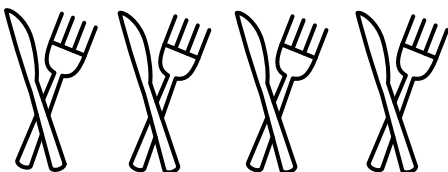
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

M

FARGERIK LAKSEFORM

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS MED QUINOA OG
BACON

K

KOKOSMUFFINS

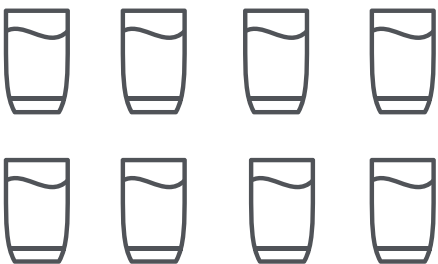
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

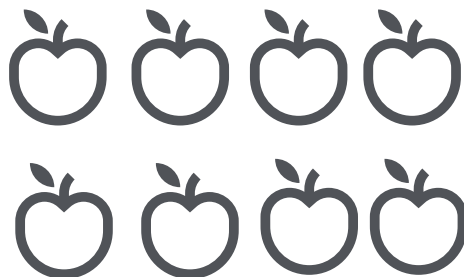


NOTATER:

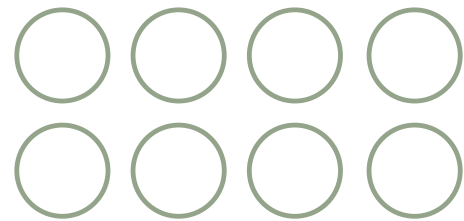
GLASS VANN:



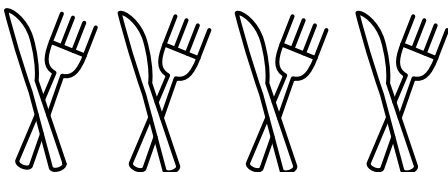
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINRIKE
KESAMLAPPER

M

QUINOTTO MED GRØNNE
GRØNNSAKER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LOMPER MED PÅLEDD

K

BANAN- OG AVOKADOVAFFEL

DAGENS TRENINGSPPLAN

FITFOCUS LIVE

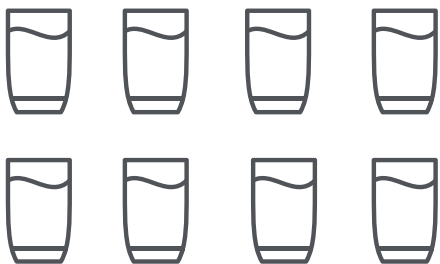


HVORDAN VAR ØKTA?

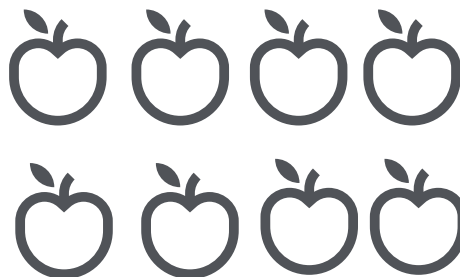


NOTATER:

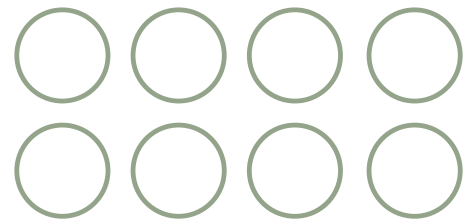
GLASS VANN:



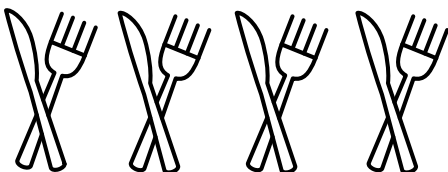
FRUKT &
GRØNT:



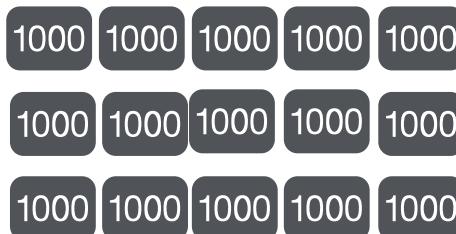
VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

M

SPIS MAGEN FLAT
PIZZABUNN - MED TEXMEX
FYLL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS MED QUINOA OG
BACON

K

KOKOSMUFFINS

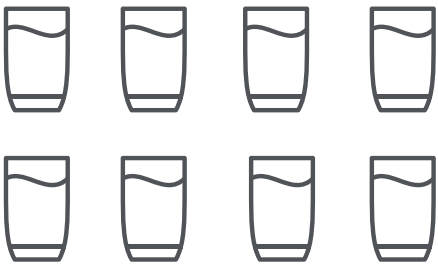
DAGENS TRENINGSPPLAN

HVORDAN VAR ØKTA?

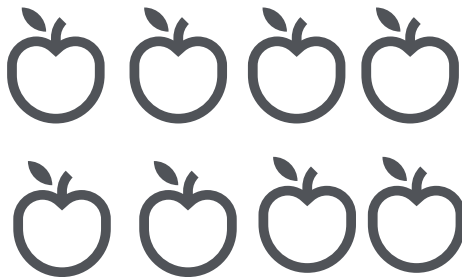


NOTATER:

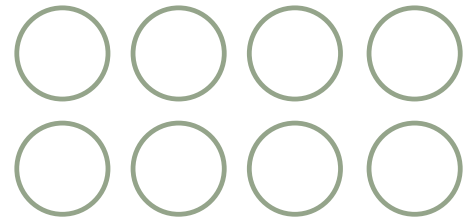
GLASS VANN:



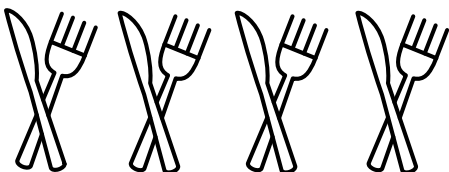
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

PROTEINRIKE
KESAMLAPPER

M

KREMET GRØNNSAKSGRYTE

S

SE EGEN OVERSIKT

L

LOMPER MED PÅLEGG

K

BANAN- OG AVOKADOVAFFEL

DAGENS TRENINGSPPLAN

CORE

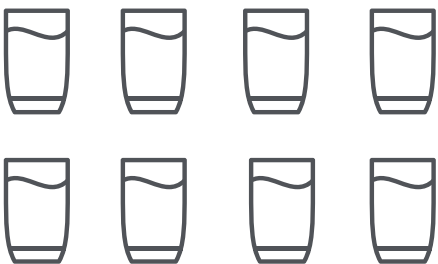


HVORDAN VAR ØKTA?

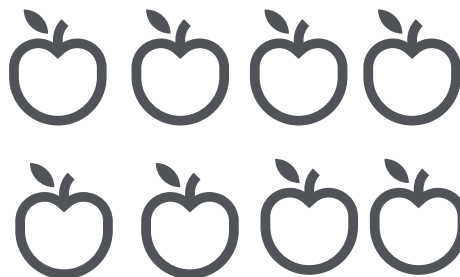


NOTATER:

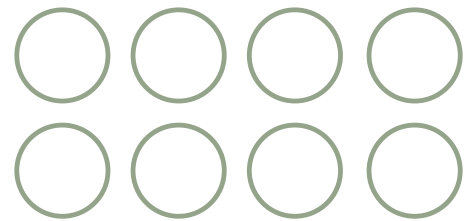
GLASS VANN:



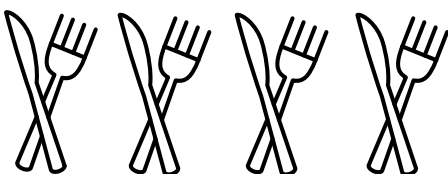
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

MYKE
PROTEINRUNDSTYKKER

M

SITRONKYLLING MED LUN
OG KREMET SALAT

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS MED QUINOA OG
BACON

K

KOKOSMUFFINS

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

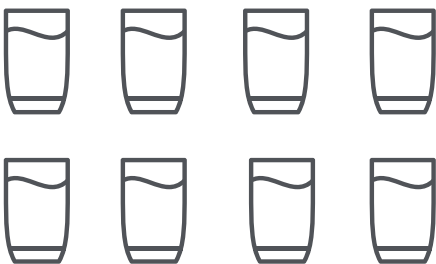


HVORDAN VAR ØKTA?

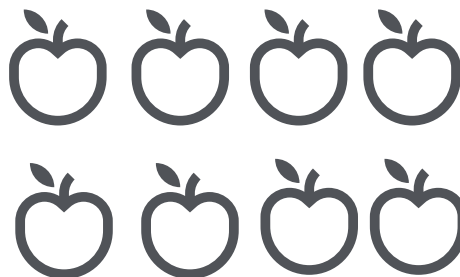


NOTATER:

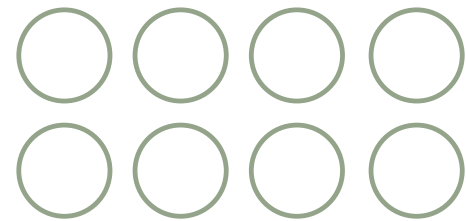
GLASS VANN:



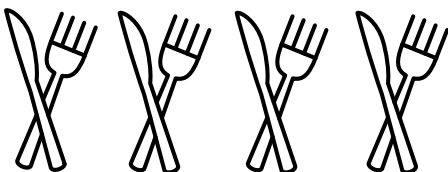
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

FROKOST

MYKE PROTEINRUNDSTYKKER



Ingredienser

4 dl gresk yoghurt eller
tilsvarende
4 dl havremel
1 klype salt
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader varmluft.

Rør sammen alle ingrediensene

.Ha litt vann på hendene og form 4 rundstykker.

Pynt dem gjerne med litt frø eller havregryn.

Stekes midt i ovnen i 20-25 minutter.

Livsstil

1 rundstykke, 2 skiver ost, 2 skiver kokt skinke, 1 ss kremost, Grønt tilbehør, 1 frukt, 1 0% yoghurt

Diett

1 rundstykke, 1 ss kremost, 2 skiver kokt skinke, Grønt tilbehør, 1 0% yoghurt

FROKOST

PROTEINRIKE KESAMLAPPER



Ingredienser

8 ss havregryn 4 egg
4 ss kesam
2 ss honning
1 ts kardemomme
1 ts vaniljepulver
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Blend alle ingrediensene med unntak av bakepulveret. Rør dette inn tilslutt.

La røren stå å svulle noen minutter.

Stekes i en god panne med litt olje.

TIPS: Ikke lag dem for store. Da blir de vanskelige å snu. Stek dem godt på den ene siden før du vipper dem over.

Livsstil

Halve porsjonen, 1 frukt, 4 ss sukkerfri yoghurt

Diett

Halve porsjonen, Bær, 4 ss sukkerfri yoghurt

LUNSJ

MATMUFFINS MED QUINOA OG BACON



Ingredienser

Til ca. 9 muffins:

3 dl ferdig kokt quinoa
100 g havregryn
6 egg
1 gul løk
1 squash
1 pk kylling- / kalkunbacon
1 dl grønnkål, oppkuttet
50 g fetaost
1 avokado
1 ts bakepulver

Slik gjør du

Sett ovnen på 180 grader.

Kutt opp løk, bacon og avokado i små terninger, riv squashen på et rivjern og smuldre fetaosten.

Bland sammen alle ingrediensene og fordel i smurte muffinsformer.

Stekes midt i ovnen i ca. 25-30 minutter.

Livsstil

...2 muffins, grønn sakat, 1 frukt og 1 skyr

Diett

...2 muffins, grønn sakat, 1 frukt

LUNSJ

LOMPER MED PÅLEGG



Ingredienser

Slik gjør du

Livsstil

2 lomper, 3 skiver magert pålegg per lompe, 1/2 avokado eller 2 ss kremost, 1 frukt, valgfritt med grønt tilbehør

Diett

2 lomper, 3 skiver magert pålegg per lompe, 1/4 avokado eller 1 ss kremost, valgfrie grønnsaker

MIDDAG

LASAGNE MED VEGETARBOLLER



Ingredienser

1 pk vegetarballer (kan bruke kjøttballer)

Fettfattig ostesaus:

2 ss smør

3 ss mel

6 dl melk

Salt

Pepper

Muskat

Tomatsaus:

1 gul løk

2 fedd hvitløk

1/2 rød chili

2 bokser hakkede tomater

3 ss tomatpure

Salt

Pepper

Basilikum

Fullkorn lasagneplater

(evt. glutenfrie)

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Ostesaus:

Smelt smør i en kjele. Ha i mel og bland det godt sammen. Ta kjelen av varmen og tilsett litt og litt melk. Pass på at du får rørt ut alle klumpene før du tilsetter mer melk.

Kok opp sausen og la den koke i 5-10 minutter. Tilsett 3/4 deler av cottage cheesen, og rør til den har blandet seg fint med sausen. Smak til med krydder.

Tomatsaus:

Stek løk, hvitløk og chili i en panne til løken blir blank.

Ha alle ingrediensene til tomatsausen i en blender og blend til en glatt masse.

Del vegetarballene i to.

Start med et lag tomatsaus og vegetarballer i en smurt ildfast form. Fortsett deretter med ostesaus og lasagneplater. Fortsett slik og avslutt med et lag ostesaus. Topp lasagnen med resten av cottage cheesen, eller eventuelt litt revet ost.

Stekes i ca. 30 minutter. La den hvile seg litt når den er tatt ut, slik at den får satt seg.

Livsstil

1/4 av lasagnen, Grønn salat, 1 frukt

Diett

1/4 av lasagnen, Grønn salat

MIDDAG

ÅPENT PITABRØD MED SPICY KYLLING OG SITRON/HVITLØKSDRESSING



Ingredienser

Nok til 3:
400 gram kyllingbryst i biter
4 ss olje
2 ts paprikapulver
2 ts cummin
0,5 ts kardemomme
1 ts gurkemeie
0,5 ts cayenne pepper
saften av 0,5 sitron
3 fed hvitløk
salt og pepper
3 grove pitabrød
DRESSING:
0,5 dl kesam eller tahini
Saften av 1 sitron
1 ss sterk sennep
1 fedd hvitløk
1 ts honning
salt og pepper
TILBEHØR:
salat, agurk, persille og rød
løk

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader

Del opp kyllingen.

Finhakk hvitløken og bland hvitløk + alt krydderet sammen med 4 ss olje. Vend kyllingbitene i olje/krydderblandingen.

Fordel kyllingen utover en stekeplate og stek i 10 minutter. Vend litt på bitene og stek i nye 5 til bitene er gjennomstekt.

Rør sammen ingrediensene til dressingen. Og del opp salat, agurk og rødløk.

Livsstil

1 pitabrød, 150 gram kylling, 3 ss dressing, Ubegrenset med salat og grønt

Diett

150 gram kylling, 3 ss dressing, Ubegrenset med salat og grønt

MIDDAG

FARGERIK LAKSEFORM



Ingredienser

Nok til 3:
10 små tomater
1 brokkoli
1 rød løk
1 gul paprika
100 gram fetaost
400 gram laks
sitronpepper og salt

Slik gjør du

Sett ovnen på 200 grader.

Del opp løk, brokkoli og paprika. Legg grønnsakene i en ildfastform. Legg fetaosten i formen sammen med grønnsakene. Ha over litt olje og krydre med salt og sitronpepper.

Sett formen inn i ovnen i 15 minutter.

Ta ut formen og rør sammen grønnsakene og fetaosten. Legg laksen opp på grønnsakene. Krydre dem med sitronpepper. Stek i nye 15 minutter og serverlr.

Livsstil

1/3 del av retten, 1 dl ris av fullkorn eller bygg, 3 ss lett rømme/kesam, 1 frukt

Diett

1/3 del av retten, 1 ss kesam

MIDDAG

QUINOTTO MED GRØNNE GRØNNSAKER OG SPEKESKINKE



Ingredienser

Nok til 3:
2 dl tørr quinoa
4 dl buljong
1 gul løk
4 fedd hvitløk
1 brokkoli
100 g frosne erter
Frisk persille
80 g parmesan
100 g spekeskinke
Salt og pepper

Slik gjør du

Skyll quinoa i vann.

Kok opp buljong. Tilsett quinoa og la det småkoke i 15 minutter.

Del opp løk, hvitløk, og brokkoli. Hakk opp persille. Ha litt olje i en panne. Start med å steke hvitløk og gul løk til løken er blank. Ha opp i brokkoli og stek den et par minutter.

Vend inn erter.

Hell over quinoa og det som evt. er igjen av væske og bland godt.

Vend inn parmesan og server med strimla spekeskinke og persille.

Livsstil

1/4 del av retten, 1 frukt

Diett

1/4 del av retten

MIDDAG

SPIS MAGEN FLAT PIZZABUNN - MED MITT FAVORITTFALL - TEXMEX



Ingredienser

125 g mandler
3 dl solsikkefrø
1 dl linfrø
1 dl sesamfrø
2 ss fiberhusk
5 dl kokende vann
1 ts salt
1 ss eple sidereddik

400 g karbonadedeig
1 boks hakket tomat
1 pk tacokrydder
2 paprika
1 purre
1/2 rødløk
Revet ost
Avokado
Frisk koriander
Lettrømme
Lime

Slik gjør du

Bland sammen alt det tørre. Ha det i en blender eller kjøkkenmaskin og mal til grovt mel.

Hell over 5 dl kokende vann + eplecider eddik. Rør godt og la det stå på benken i 8 timer.

Sett ovnen på 180 grader.

Hell 1 dl kokende vann over deigen og rør kraftig så den blir myk og smidig igjen.

Hell den ut på et bakepapir, legg ett annet bakepapir over og kjevle den flat. Ca. 0,5 cm tykk.

Stekes midt i ovnen i 30 minutter. Lag fyllet i mens.

Start med å steke kjøttet sammen med krydderet. Slå over tomatene og la det hele koke inn.

Del opp paprika, løk og purre.

Ta bunnen ut av ovnen. Bre over kjøttsaus og topp med ost før du legger på grønnsakene.

Stekes i 20 minutter.

Livsstil

Server med avokado, koriander, lime og rømme

Diett

MIDDAG

KREMET GRØNNSAKSGRYTE MED OST



Ingredienser

1 gul løk
2 fedd hvitløk
1 purre
1 stor søtpotet
2 gulrøtter
4 stilker stangselleri
1 boks hvite bønner
4 dl lettmeik
6 dl grønnsaksbuljong
1 boks lett creme fraiche
100 g revet ost
Frisk persille
Sitronsaft

Slik gjør du

Del opp alle grønnsakene. Hell vannet av bønnene og skyll godt

Ha litt smør i bunn av en kjele og start med å steke løk og hvitløk. Tilsett så søtpotet, gulrot, purre og stangselleri. Stek på medium varme i 5 minutter.

Tilsett melk og buljong. La det hele småkoke til grønnsakene er møre. Rør inn ost, bønner og creme Fraiche. Viktig at suppen ikke koker nå, den skal kun vare varm.

Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Ha over persille ved servering.

Levstil

5 dl gryte, 1 skive grovt brød

Diett

5 dl gryte

MIDDAG

SITRONKYLLING MED LUN OG KREMETE SALAT



Ingredienser

1/2 kinesisk hvitløk
1 rødløk
250 g cherrytomater
1 purre
400 g gulrøtter
1 pk gressløk
630 g kyllingbryst
1/2 beger letttrømme
Salt
Sitronpepper
Olje

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 220 grader.

Skrell og finhakk hvitløken. Grovhakk rødløken, og kutt cherrytomatene i to. Rens purreløken og kutt den i strimler, og skrell og kutt gulrøttene i terninger. Finhakk gressløken.

Varm opp en stekepanne med litt olje til middels høy varme, og stek kyllingen i ca. 2 minutter på hver side. Krydre med litt salt og sitronpepper underveis. Ha kyllingen i en ildfast form, og stek formen i ovnen i ca. 15 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

Ha litt ny olje i stekepannen, og varm den opp igjen til middels høy varme. Stek hvitløken, rødløken og gulrøttene i ca. 5 minutter. Tilsett purreløken og cherrytomatene, og stek videre i et par minutter. Ta pannen av platen, og vend inn Drømmeletten og gressløken. Smak til med salt og pepper.

Livsstil

150 g kylling, 1/2 tallerken med kremete grønnsaker

Diett

150 g kylling, 1/2 tallerken med kremete grønnsaker

KOKOSMUFFINS MED BRINGEBÆR



Ingredienser

250 g bringebær
1 ss fibersirup
2 ss appelsinsaft
100 g kokosblomster
100 g revet kokos
2,5 dl mel (jeg bruker quinoamel)
2 ts bakepulver
2 egg
2 dl yoghurt
2 ts vaniljepulver

Slik gjør du

Sett stekeovnen på 200 grader.

Bland alt det tørre.

Tilsett de våte ingrediensene og rør inn bringebærene til slutt.

Fordeles i 9 muffinsformer med papir eller smurt i kokosolje.

Stekes midt i ovnen, i ca 20 minutter.

Livsstil

1 muffins, 1 skyr, Bær

Diett

1 muffins, 1 skyr, Bær

BANAN- OG AVOKADOVAFFEL



Ingredienser

3 eggehviter
1 helt egg
2/3 av en banan
1/4 avokado
6 ss grovt mel
1 ts kanel

Slik gjør du

Mos alt i en stavmikser og stek i vaffeljern.

OBS: stek vaffelen godt på en side før du lukker jernet forsiktig.

Livsstil

1 vaffel, 4 ss sukkerfri yoghurt, 2 ss sukkerfritt syltetøy, 1 ss peanøttsmør

Diett

1 vaffel, 4 ss sukkerfri yoghurt, 2 ss sukkerfritt syltetøy

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

MEL
SALT
PEPPER
MUSKAT
PAPRIKAPULVER
SPISSKUMMEN
KARDEMOMME
GURKEMEIE
CAYENNEPEPPER
SITRONPEPPER
QUINOA
GRØNNSAKSBULJONG
MANDLER
SOLSIKKEFRØ
LINFRØ
SESAMFRØ
FIBERHUSK
TACOKRYDDER X 1 PK

KJØTT, FISK OG EGG

VEGETARBOLLER X 1 PK
KYLINGBRYST X 400 G
LAKS X 1300 G
SPEKESKINKE X 100 G
KARBONADEDEIG X 400 G

DIVERSE

OLJE
HAKKET TOMAT X 3
TOMATPURE X 1
FULLKORN LASAGNEPLATER
GROVE PITABRØD
STERK SENNEP
HONNING
EPLECIDEREDDIK
HVITE BØNNER X 1

GRØNNSAKER

GUL LØK X 3
HVITLØK FEDD X 15
RØD CHILI X 1
BASILIKUM X 1
SALAT X 1
AGURK X 1
PERSILLE X 2
RØD LØK X 4
CHERRYTOMATER X 3
BROKKOLI X 2
GUL PAPRIKA X 1
FROSNE ERTER X 100 G
PAPRIKA X 2
PURRE X 3
AVOKADO X 1
KORIANDER X 1
SØTPOTET X 1
GULROT X 500 G
STANGSELLERI X 1
GRESSLØK X 1

FRUKT & BÆR

SITRON X 3
LIME X 1

MEIERIPRODUKTER

SMØR
MELK X 1L
KESAM X 1
FETAOST X 100 G
PARMESAN X 80 G
REKET OST X 2
LETTROMME X 2
LETT CREME FRAICHE X 1

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
BRINGEBÆR X 250 G
BANAN X 2

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
GUL LØK X 1
SQUASH X 1
GRØNNKÅL X 1
AVOKADO X 2

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 26
KYLLING-/KALKUNBACON X 1 PK

TØRRVARE

HAVREGRYN
HAVREMEL
BAKEPULVER
QUINOA
SALT
KARDEMOMME
VANILJEPULVER
KOKOSBLOMSTSUKKER/SUKRIN
REKET KOKOS X 100 G
KANEL

MEIERIPRODUKTER

GRESK YOGHURT X 1 STOR
0 % YOGHURT X 4
KESAM X 2
SUKKERFRI YOGHURT
FETAOST X 50 G
SKYR X 4

DIVERSE

HONNING
LOMPER
FIBERSIRUP
APPELSINSAFT
SUKKERFRITT SYLTETØY

fitfocus.no

FOKUS
PÅ DEG,
DIN KROPP
OG DIN
SUNNE
HVERDAG

