



# SPILL PÅ LAG MED DIN FORBRENNING!

*er du fanget i en  
ond sirkel?*

Når jeg sier ordet forbrenning, er det første mange tenker på vektreduksjon. For ordet forbrenning blir stort sett nevnt når vi snakker om å forbrenne kalorier, for å komme i et kaloriunderskudd!

Men hva er egentlig din forbrenning? Hva er dens oppgave for deg og din kropp?

Hvorfor er det viktig for deg, og din hverdag, å spille på lag med din forbrenning?

Og om målet ditt er å gå ned i vekt? Hvordan kan du på best mulig måte spille på lag med din forbrenning





# HVA ER EGENTLIG FORBRENNING?

*Forbrenningen din, eller metabolismen, er kroppens evne til å omgjøre næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner til energi som er nødvendig for at kroppen skal fungere.*

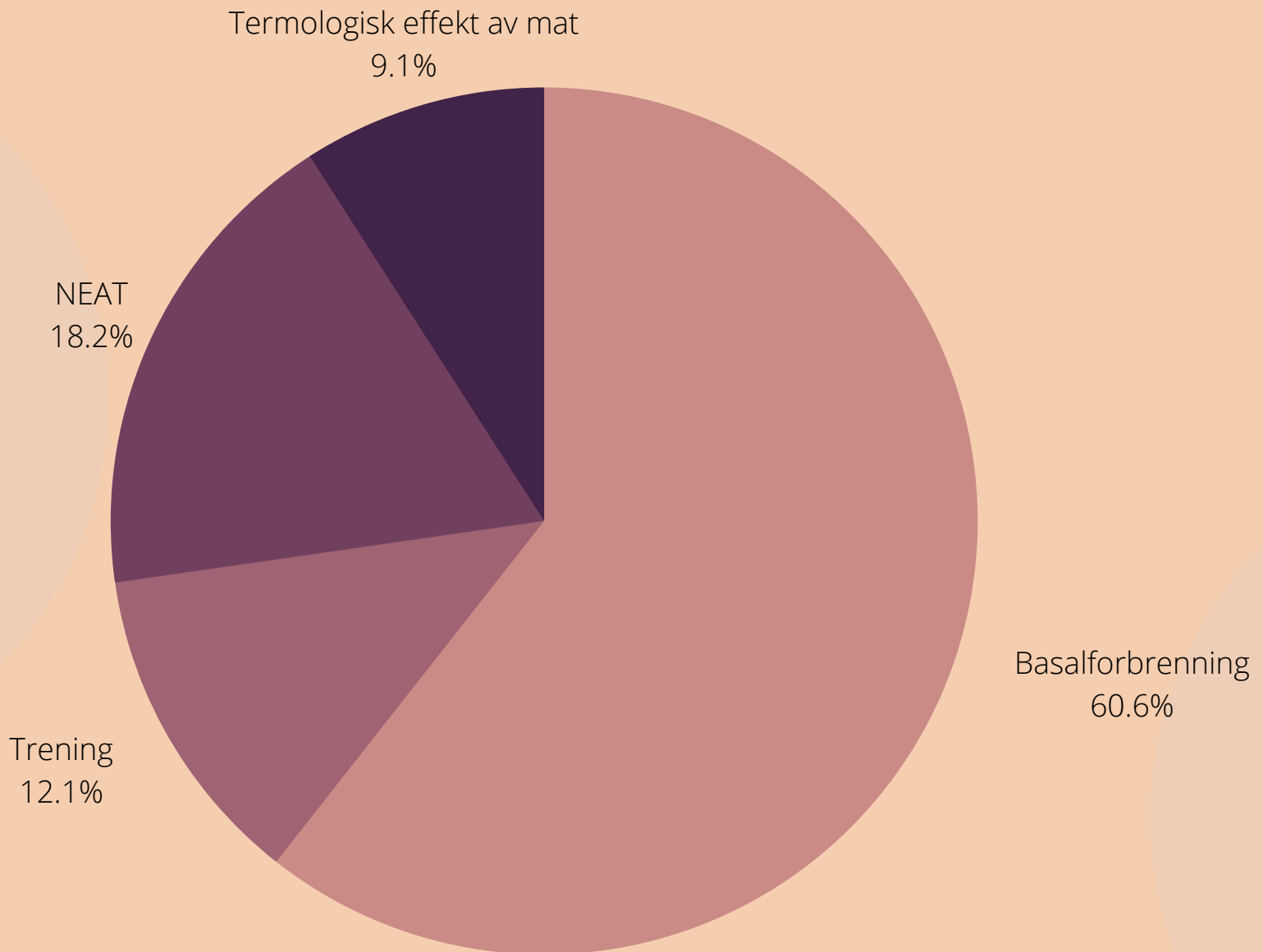
Du trenger nok energi til å holde kroppens fysiologiske prosesser i gang. Om den ikke får det kan det påvirke deg og din hverdag på flere ulike måter:

- Du vil bli mer sulten.
- Energinivået ditt vil gå ned.
- Du vil sove dårligere.
- Du vil prestere dårligere på trening.
- Forbrenningen reduseres.
- Du vil miste muskelmasse.
- Det vil gå negativt utover humør og opplevelsen av overskudd i hverdagen.

*Hvordan forbrenner kroppen din kalorier/energi?*



# Hvordan forbrenner kroppen kalorier?



***BASALFORBRENNING = Kroppens energibehov i total hvile***

***NEAT = HVERDAGSAKTIVITET/spontanaktivitet***

***Termologisk effekt av mat = Den energien kroppen bruker på å forbrenne maten du spiser***

***Trening = Energi forbrent ved trening***



# BASALFORBRENNING

*står for hoveddelen av ditt energibehov*



**Som du ser er det basalforbrenningen eller hvileforbrenningen som står for mesteparten av ditt kaloriforbruk/behov! Så ved å spise under 12 -1300 kalorier, for å gå raskest mulig ned i vekt, risikerer du å ikke dekke kroppens mest grunnleggende behov.**

## **Med det resultat at du:**

- Du vil bli mer sulten.
- Energinivået ditt vil gå ned.
- Du vil sove dårligere.
- Du vil prestere dårligere på trening.
- Forbrenningen reduseres.
- Du vil miste muskelmasse.
- Det vil gå negativt utover humør og opplevelsen av overskudd i hverdagen.

Og som resultat av dette ikke får de samme, gode resultatene som du kunne fått ved å faktisk spise MER MAT!





# NEAT

*står for non exercise  
activity!*

**NEAT - står for non exercise activity!  
Eller som vi kaller det -  
hverdagsaktivitet.**

**Om du har som mål å gå ned i vekt vil du  
mest sannsynligvis dra stor nytte av å  
øke din hverdagsaktivitet!**



# TRENING!

*viktig for helsa, men er det viktig for å  
forbrenne mest mulig?!*

Det enkle svaret er NEI.

For når det kommer til å ligge i et fornuftig kaloriunderskudd er ikke trening den mest effektive veien å gå.

## HVORFOR IKKE?

- For at det skal ha noen større betydning må det trenes ofte.
- Trener du ofte vil du mest sannsynlig ikke ha like mye energi i hverdagen, noe som gjør at du automatisk beveger deg mindre = mindre NEAT.
- For å kunne trene daglig trenger du mer mat for å rekke å restituere.
- Hva med økt muskelmasse?

Å trene under vektreduksjon, for å unngå å miste for mye muskelmasse er helt klart viktig! Men å bruke økt muskelmasse som en strategi for å gå ned i vekt blir noe helt annet. For selv om muskler forbrenner mer enn fett så utgjør det ikke så stor forskjell.



# SPILL PÅ LAG MED DIN FORBRENNING!

## *Ned i vekt?*

Legg deg på et LITE kaloriunderskudd. Mellom 250 og 500.

Det blir mye enklere å holde seg til planen, du slipper trangen til å overspise, du har mer overskudd, du får bedre utbytte av treningen din, du sover bedre, forbrenningen reduseres ikke og dette resulterer i at netto energiunderskudd blir større.



## *Bevæg deg mer!*

Forskjellen på en inaktiv og en aktiv livsstil kan utgjøre så mye som 100 prosent økning i forbrenningen. Og i motsetning til overdreven trening krever ikke hverdagsaktivitet lang restitusjonstid og høyere kaloriinntak for å unngå skader og sykdom.

## *Tren smart!*

Så klart er trening POSITIVT!

Det er å trene FOR MYE i forhold til fysisk nivå, trene så mye at man ikke har overskudd eller trene utelukkende for å forbrenne kalorier som i denne sammenheng er en dårlig strategi!

Tren for å bli sterkere, tren for å gi humøret et BOOST, tren for å stramme opp, for å unngå en rekke livsstilssykdommer, tren for mental helse, tren for å unngå ondter, tren for å orke mer, tren fordi du synes det er GØY!



# sett opp din treningsuke

2 x FIT PÅ 15 FULLKROPP

2 x KONDISJON

du kan velge mellom HIIT økt med egen kroppsvekt eller KORTINTERVALL fra uka plan

1 x BONUSØKT

*Kjør øktene som 4 separate økter eller slå dem sammen til lengre økter!*

**FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT**

**FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT**

**- eller -**

**KORTINTERVALL/HIIT +  
FULLKROPP**

**KORTINTERVALL/HIIT +  
FULLKROPP**

**- øktene kan så klart kjøres flere ganger om du ønsker det -**



# treningsplan

FIT PÅ 15

UKE 1					
UKE 2					
UKE 3					
UKE 4					

# FRISK

## FROKOSTSALAT

LIVSSTIL: 1 porsjon som beskrevet, 2 ts honning, 10 pistasjenøtter

DIETT: 1 porsjon som beskrevet, 1 ts honning, 5 pistajenøtter

### INGREDIENSER:

Nok til 2 dager:

- 1 grapefrukt - i skiver
- 1 appelsin - i skiver
- 2 dl valgfri bær
- 20 pistajenøtter - hakket
- 2 dl sukkerfri vaniljeyoghurt
- Litt honning

### SLIK GJØR DU:

- Skrell sitrusfrukten og del den opp i skiver.
- Legg frukten lagvis i en bolle. Topp med yoghurt, blåbær, hakkede nøtter og litt honning.





# BAKT

# HAVREGRØT MED

# KOKOS OG BÆR

**LIVSSTIL:** 1 porsjon grøt, 3 ss sukkerfri vaniljeyoghurt, 10 nøtter, Valgfri frukt/bær

**DIETT:** 1 porsjon grøt, 3 ss sukkerfri vaniljeyoghurt, 5 nøtter, 1 dl bær

## INGREDIENSER:

Til en porsjon:

- 1 dl havremel
- 0,5 dl kokosmasse
- 1 ts vaniljeekstrakt / en dæsj vaniljeyoghurt
- 2 ss sukrin gold / annen søtning
- 0,5 ts bakepulver
- 1 egg
- Litt vann
- 1 neve blåbær
- 1 neve bringebær

## SLIK GJØR DU:

- Disse holder seg fint i kjøleskapet i inntil 5 dager, så mitt tips til deg er å lage opp til flere dager når du først lager en.
- Jeg lager en porsjon i en liten ildfast form ca. 10 x 5 cm, men du kan også bruke muffinsformer. Du trenger 2 store muffinsformer til 1 porsjon.
- Sett ovnen på 180 grader.
- Visp sammen alle ingrediensene. Ha i bærene til slutt. Tilsett litt vann for å få en glatt kakerøre.
- Stekes midt i ovnen i ca. 13 minutter
- Sjekk om kaka er ferdig ved å stikke en pinne/tannpirker inn i midten. Når det ikke er noe røre på pinnen er kaka ferdig.
- Avkjøl, topp med yoghurt, nøtter, frukt og bær.



## INGREDIENSER:

- 15 dl grønnsaksbuljong
- 1 stor pose spinat
- 2 bokser linser
- 2 avokado
- 250 g frosne erter

## SLIK GJØR DU:

- Kom alle ingrediensene i en blender og blend.



# KARRISALAT MED KIKERTER ELLER KYLING

LIVSSTIL: 1 skive polarbrød, 1/3 del av salaten, Ubegrenset salat, 1/2 avokado

DIETT: 1 skive polarbrød, 1/3 del av salaten, Ubegrenset salat

## INGREDIENSER:

- 1 boks kikerter eller 300 g grillkylling/salatkylling (du kan evt. bruke litt av hver)
- 1 liten rødløk - i små terninger
- 1 stilk stangselleri - i små terninger
- 5 skiver sylteagurk - i små biter
- 4 ss majones
- 1 ss dijonsennep
- 1/2 ts hvitløkpulver
- 1/2 ts gurkemeie
- 1/2 ts karri
- 1 ss frisk dill - finhakket
- Salt og pepper

## SLIK GJØR DU:

- Mos kikerter med en gaffel.
- Bland sammen alle ingrediensene.
- Smak til med krydder.





# THAI KYLLINGBOWL

LIVSSTIL: 1/4 del av kylling/brokkoli/gulrotblandingen,  
Ubegrenset med salat, 1 ss chilimayonese, 1 dl  
fullkornsnudler

DIETT: 1/4 del av kylling/brokkoli/gulrotblandingen,  
Ubegrenset med salat, 1 ts chilimayones

## INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 300 gram kylling i strimler
- 1/2 rød chili - hakket
- 1 dl soyasaus
- 2 cm frisk ingefær - revet på rivjern
- saften av 1 lime
- 3 gulrøtter - revet
- 1 brokkoli - hakket
- 2 hjertesalat - hakket
- Litt frisk mynte - kan sløyfes
- Chilimayonese

TILBEHØR: fullkornsnudler

## SLIK GJØR DU:

- Start med å røre sammen soyasaus, hakket chili, revet ingefær og limesaft.
- Riv gulrøttene og hakk brokkolien.
- Ha litt olje i en panne. Start med å brune kyllingen.
- Tilsett brokkolien og 2/3 deler av gulrøttene. Hell over soyasaus marinaden. Stek videre i et par minutter til kyllingen er ferdig.
- Del opp hjertesalten og bland den sammen med resten av de revne gulrøttene og litt hakket mynte.



## INGREDIENSER:

- 700 g torskefilet
- 1 sitron
- 1 lime
- 50 g pinjekjerner
- 1 rødløk
- 1 pk frisk dill
- 400 g grønne linser, ferdig kokt
- 2 dl blåbær
- 1 pk ruccola
- Olje
- Salt
- Pepper

## SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 200 grader.
- Legg torsk i en ildfast form, og topp den med litt olje, salt og pepper. Kutt sitronen og limen i skiver, og legg sitronskivene oppå fisken. Stek formen i ovnen i ca. 15 minutter.
- Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og rist pinjekjernene til de er gylne.
- Kutt rødløken i skiver. Finhakk dillen, og skyll linsene i kaldt vann. Bland rødløken, dillen og linsene sammen med blåbærene og ruccolaen i en serveringsskål. Topp salaten med pinjekjernene og litt olje, salt og pepper.



# POWER BOWL MED GRØNNSAKS FRITTERS

LIVSSTIL: 4 fritters, Ubegrenset med grønnsaker, 2 ss dressing, 1 frukt

DIETT: 4 fritters, Ubegrenset med grønnsaker, 1 ss dressing

## INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 1 boks kikerter – godt skylt
- 1 squash – revet
- 2 gulrøtter – revet
- 3 egg
- 1 dl havregryn
- 1 ss basilikum – finhakket
- 1 ts hvitløkspulver
- 0,5 ts salt
- 0,5 ts pepper

Dressing:

- Hvitløks dressing – ferdig kjøpt
- Til bollen – bruk det du har.

Her ser du: Snittet rødkål, revet gulrot, edamme bønner eller grønne erter, avokado, agurk, spiss paprika, lime, frisk basilikum



## SLIK GJØR DU:

- Start med å mose kikerterne med en gaffel.
- Rør inn egg, havregryn, krydder og urter. Riv grønnsakene og rør dem inn.
- Ha litt olje i en stekepanne.
- Beregn ca. 2 ss røre til hver fritter. Form til en bolle i hendene og trykk den litt flat.
- Stekes ca. 2 minutter på hver side til de blir gyldne og crispy.
- Del opp alle grønnsakene og server med dressing.



### INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 3 dl fullkornspasta
- 1 brokkoli - hakket
- 1 rød paprika - hakket
- 1 gul paprika - hakket
- 1 rød løk - hakket
- 3 dl kesam
- 1 ss sterk sennep
- saften av 1/2 sitron
- salt og pepper
- 500 gram ytrefillet av svin
- salt, pepper og chiliflakes

### SLIK GJØR DU:

- Sett over pastaen.
- Del kjøttet opp i skiver ca. 1 cm tykk. Krydre dem med salt, pepper og litt chiliflakes.
- Stek dem i litt olje. Ca. 2 minutter på hver side.
- Rør sammen kesam, sennep og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.
- Del opp alle grønnsakene og ved dem inn i dressingen. Hell vannet av pastaen og vend dette inn i salaten.



# TACO BOWL

LIVSSTIL: 1/4 tallerken kjøttdeig, Ubegrenset med grønnsaker, 1/2 avokado, 3 ss kesam, 2 lomper

DIETT: 1/4 tallerken kjøttdeig, Ubegrenset med grønnsaker, 1/4 avokado, 3 ss kesam

## INGREDIENSER:

- 400 g karbonadedeig
- 1 boks røde linser
- 1 pk tacokrydder
- Salat
- Avokado
- Tomat
- Paprika
- Sorte bønner
- Frisk koriander
- Kesam
- Salsa
- Potetlomper

## SLIK GJØR DU:

- Stek karbonadedeigen i litt olje. Hell vannet av de røde linsene og skyll godt. Tilsett tacokrydder og røde linser og la det hele varme igjennom.
- Del opp grønnsakene.



# SAFTIG KYLLINGBRYST

## I SUR/SØT

## MANGOSAUS

LIVSSTIL: 1/3 del av saus/grønnsaksblanding, 1 kyllingbryst, 1 dl ris eller 1 skive brød, Grønn salat

DIETT: 1/3 del av saus/grønnsaksblanding, 1 kyllingbryst, Grønn salat

### INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 3 kyllingbryst
- Karri, salt og pepper
- 300 gram mango – du kan bruke frossen
- 3 dl lett kokosmelk
- 1 ss soyasaus
- 1 lime saften
- 1 ss gurkemeie
- 1 rød paprika i strimler
- 1 grønn paprika i strimler
- 1/4 dl rødkål – i strimer. Kan erstattes av grønnkål

TILBEHØR:

- grønn salat, ris eller grovt brød



### SLIK GJØR DU:

- Start med å dele kyllingbrystene i to, på langs. Krydre med salt, pepper og karri.
- Stek i litt olje på en panne.
- I mens har du mango, kokosmelk, soyasaus, limesaft og gurkemeie i en blender. Blend til en jevn saus.
- Del opp grønnsakene.
- Ha litt olje i bunn av en kjele og stek grønnsakene i et par minutter. Slå over mangosausen og kok opp.



## INGREDIENSER:

Nok til 4:

- 6 lomper
- 1 pose Enchilada Spice Mix
- 1 glass Salsa
- 400 gram kyllingkjøttdeig
- 1 gul løk - hakket
- 1 rød paprika - hakket
- 1 grønn paprika - hakket
- 1 liten boka mais
- 2 dl hakkede tomater med hvitløk
- 2 dl revet ost

TILBEHØR: avokado, kesam og lime

## SLIK GJØR DU:

- Slik gjør du:
- Sett ovnen på 220 grader.
- Start med å steke løk og paprika i litt olje. Tilsett kyllingkjøttdeigen og stek dette.
- Tilsett Salsa, Enchilada Spice Mix, mais og hakkede tomater.
- Bland godt og helle blandingen over i en ildfast form.
- Riv opp lompene i fire og dekke fyllet med dem. Topp med revet ost.
- Sett formen inn i ovnen i 5-10 minutter til osten er gylden.



### INGREDIENSER:

Nok til 1:

- 1 dl lettkokt havregryn
- 1 egg
- 1 dl lett melk + litt vann
- 1 ts kanel
- 10 pistasj nøtter – fin hakket
- 1 ss kokosmasse eller kokosflak
- 10 gram mørk sjokolade – hakket
- Ønsket sukkerfri søtning

### SLIK GJØR DU:

- Start med å hakke pistasjnøttene.
- Ha havregryn, nøtter, melk, egg og kanel i en gryte og kok opp. La det koke på middels varme til du får en tykk, kremete grøt. Spe på med litt vann hvis du syne konsistensen blir litt tykk.
- Smak til med sukkerfri søtning.
- Hell grøten over i en skål og topp med revet kokos og hakket sjokolade



# KESAM IS | MED BLÅBÆR

LIVSSTIL: 1 porsjon

DIETT: 1 porsjon

## INGREDIENSER:

1 porsjon:

- 200 g frosne blåbær
- 200 g kesam

## SLIK GJØR DU:

- Mos sammen med en stavmikser og server med en gang.





M A N D A G

# FITFOCUS

F

FRISK FROKOSTSALAT

L

SUPERSUPPE MED TILBEHØR

M

THAI KYLLINGBOWL

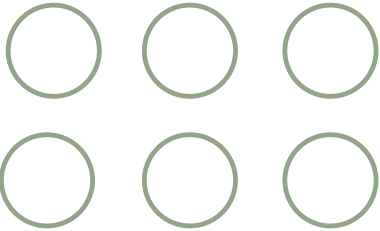
K

VARM HAVREGRØT MED  
PISTASJ OG KOKOS

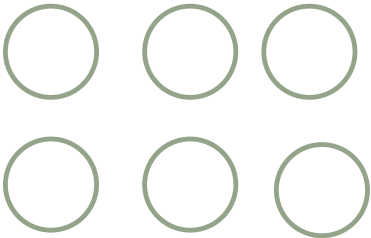
Dagens Økt HER



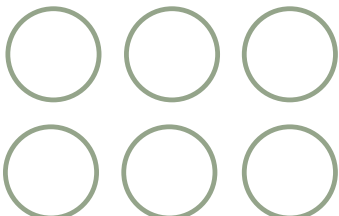
G L A S S   V A N N :



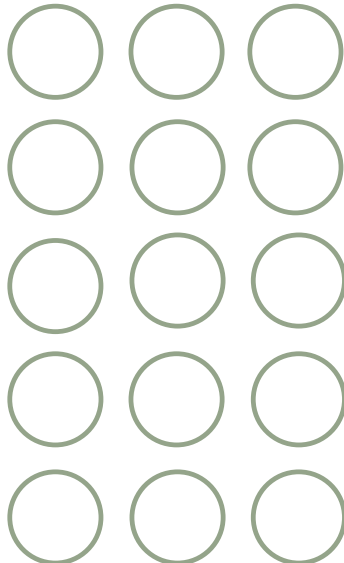
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



Notater:

Large empty rectangular box for taking notes.

T I R S D A G

# FITFOCUS

F

FRISK FROKOSTSALAT

L

SUPERSUPPE MED TILBEHØR

M

SITRUSBAKT TORSK MED GRØNN  
LINESALAT

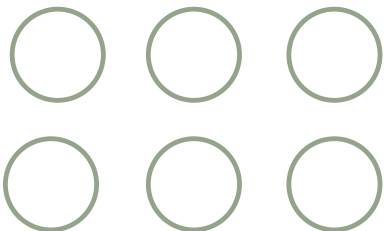
K

KESAM IS | MED BLÅBÆR

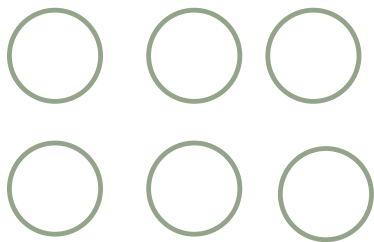
Dagens Økt HER



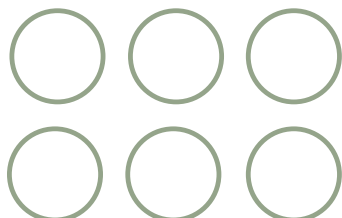
G L A S S V A N N :



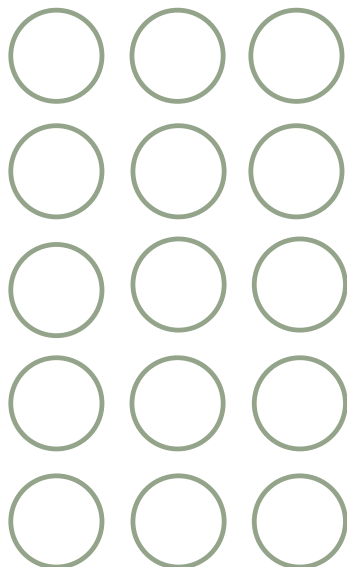
G R Ø N N S A K E R  
O G F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R 1 0 0 0  
S K R I T T :



Notater:

ONSDAG

# FITFOCUS

F

FRISK FROKOSTSALAT

L

SUPERSUPPE MED TILBEHØR

M

POWER BOWL MED GRØNNSAKS  
FRITTERS

K

VARM HAVREGRØT MED  
PISTASJ OG KOKOS

Dagens Økt HER

GLASS VANN :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GRØNNSAKER  
OG FRUKT :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNTALL  
MÅLTIDER :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PER 1000  
SKRITT :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notater:



T O R S D A G

# FITFOCUS

F

FRISK FROKOSTSALAT

L

KARRISALAT MED KIKERTER ELLER  
KYLLING

M

KREMETE PASTASALAT MED HVITT KJØTT  
TIL

K

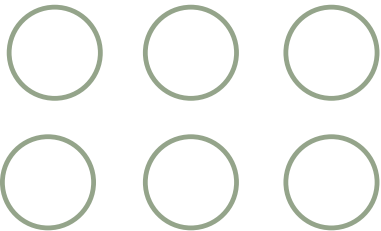
KESAM IS | MED BLÅBÆR

Dagens Økt HER

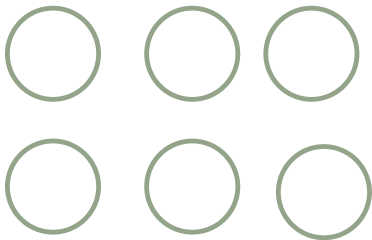


Notater:

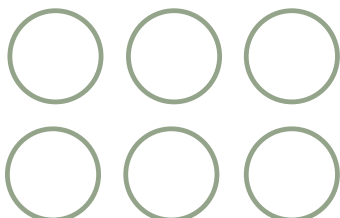
G L A S S   V A N N :



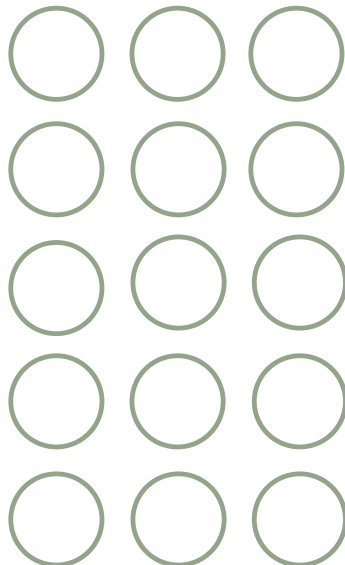
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :





F R E D A G

# FITFOCUS

F

BAKT HAVREGRØT MED KOKOS  
OG BÆR

L

KARRISALAT MED KIKERTER ELLER  
KYLLING

M

TACO BOWL

K

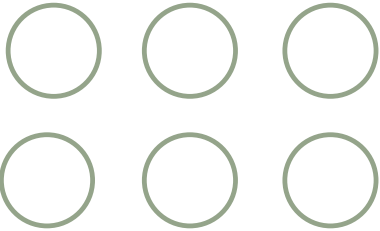
VARME HAVREGRØT MED  
PISTASJ OG KOKOS

Dagens Økt HER

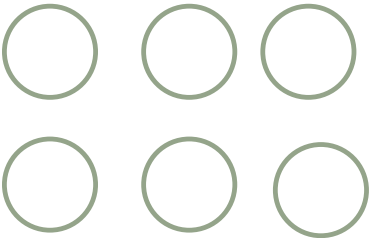


Notater:

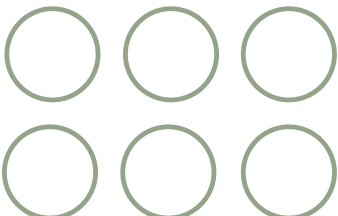
G L A S S   V A N N :



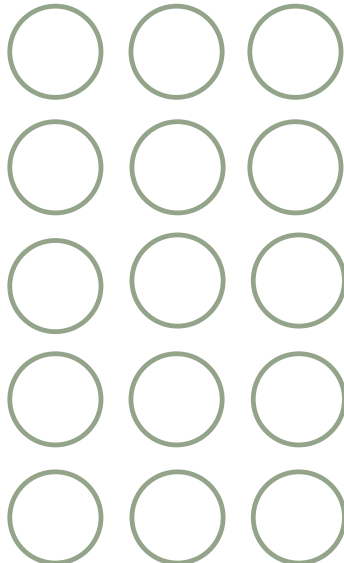
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



L Ø R D A G

# FITFOCUS

F

BAKT HAVREGRØT MED KOKOS  
OG BÆR

L

KARRISALAT MED KIKERTER ELLER  
KYLLING

M

SAFTIG KYLLINGBRYST I SUR/SØT  
MANGOSAUS

K

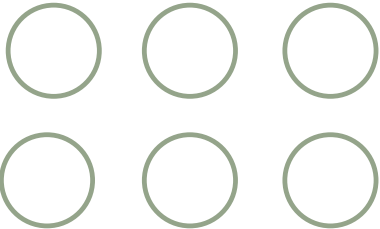
KESAM IS | MED BLÅBÆR

Dagens Økt HER:

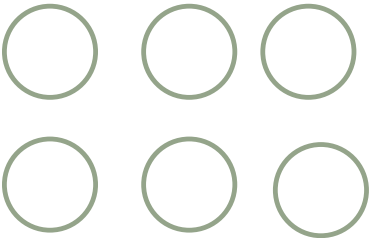


Notater:

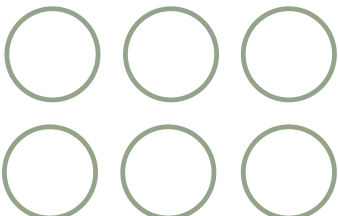
G L A S S   V A N N :



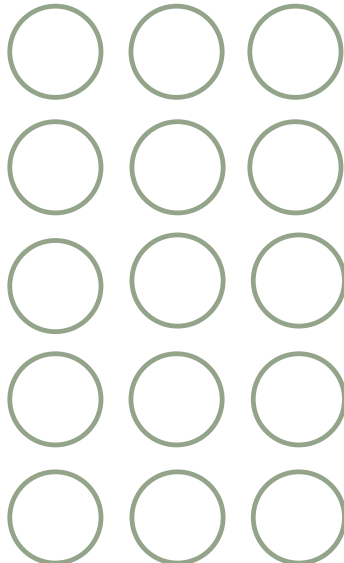
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



S Ø N D A G

# FITFOCUS

F

BAKT HAVREGRØT MED KOKOS  
OG BÆR

L

KARRISALAT MED KIKERTER ELLER  
KYLING

M

LYNRASK ENCHILADAS GRATENG

K

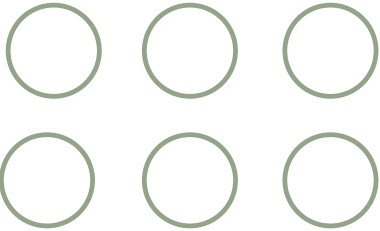
VARM HAVREGRØT MED  
PISTASJ OG KOKOS

Dagens Økt HER

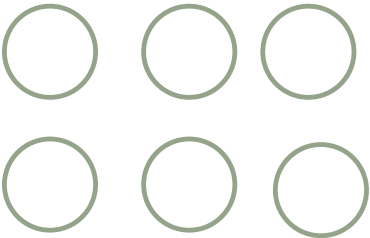


Notater:

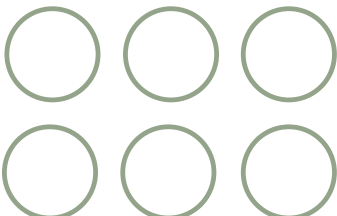
G L A S S   V A N N :



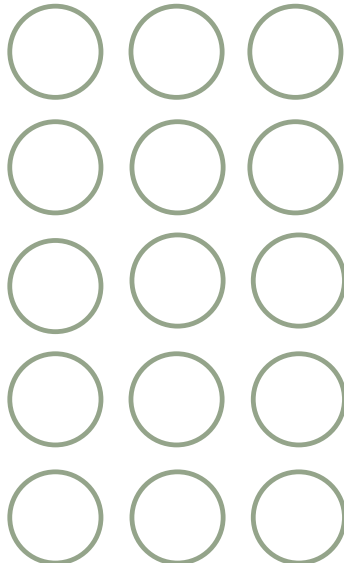
G R Ø N N S A K E R  
O G   F R U K T :



A N N T A L L  
M Å L T I D E R :



P E R   1 0 0 0  
S K R I T T :



# HANDLELISTE: MIDDAGER

## TØRRVARE

SALT  
PEPPER  
HAVREGRYN  
HVITLØKPULVER  
CHILIFLAK  
TACOKRYDDER X 1 PK  
KARRI  
GURKEMEIE  
ENCHILADA SPICE MIX X 1

## KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGSTRIMLER X 300 G  
TORSKEFILET X 700 G  
EGG X 3  
YTREFILET AV SVIN X 500 G  
KARBONADEDEIG X 400 G  
KYLLINGBRYST X 3  
KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G

## DIVERSE

OLJE  
SOYASOUS  
CHILIMAJONES  
FULLKORNSNUDLER  
PINJEKJERNER  
GRØNNE LINSER X 400 G  
KIKERTER X 1  
HVITLØKSDRESSING  
FULLKORNSPASTA  
STERK SENNEP  
RØDE LINSER X 1  
SORTE BØNNER X 1  
HAKKEDE TOMATER M/HVITLØK X 2 DL  
SALSA X 2  
POTETLOMPER  
LETT KOKOSMELK X 3 DL

## GRØNNSAKER

GUL LØK X 1  
HVITLØK FEDD X  
RØD CHILI X 1  
INGEFÆR  
GULROT X 5  
BROKKOLI X 2  
HJERTESALAT X 4  
MYNTE X 1  
RØDLØK X 2  
DILL X 1  
RUCCOLA X 1  
SQUASH X1  
BASILIKUM X 1  
GRØNNSAKER TIL POWER BOWL  
RØD PAPRIKA X 4  
GUL PAPRIKA X 1  
GRØNN PAPRIKA X 2  
RØDKÅL X 1  
AVOKADO X 4  
TOMAT X 2  
KORIANDER X 1  
MAIS X 1 BOKS

## FRUKT & BÆR

LIME X 4  
SITRON X 2  
BLÅBÆR X 2 DL  
MANGO X 300 G

## MEIERIPRODUKTER

KESAM X 2  
REVET OST X 2 DL



# HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

## FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR  
GRAPEFRUKT X 2  
APPELSIN X 2  
BÆR X 4 DL  
BLÅBÆR X 1  
BRINGEBÆR X 1  
FROSNE BLÅBÆR X 600 G

## KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG  
EGG X 7

## MEIERIPRODUKTER

SUKKERFRI VANILJEYOGHURT X 4 DL  
LETTMELK X 4 DL  
KESAM X 600 G

## GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER  
SPINAT X 1 STOR  
AVOKADO X 2  
FROSNE ERTER X 250 G  
RØDLØK X 1  
STANGSELLERI X 1

## TØRRVARE

DILL X 1  
HAVREMEL  
KOKOSMASSE  
SUKRIN GOLD  
BAKEPULVER  
GRØNNSAKSBULJONG  
HVITLØKPULVER  
GURKEMEIE  
KARRI  
SALT  
PEPPER  
HAVREGRYN  
KANEL

## DIVERSE

PISTASJENØTTER X 40 STK  
HONNING  
VANILJEEKSTRAKT  
LINSER X 2  
KIKERTER X 1 / 300 G SALATKYLLING  
SYLTEAGURK  
MAJONES  
DIJON SENNEP  
MØRK SJOKOLADE X 1  
SØTNING

# Praktisk Info

Det første du kommer til når du logger deg inn på fitfocus er den digitale ukesoversikten.

Trykk KOSTPLAN = rett til kosthold

Trykk TRENINGSPLAN = rett til treningsprogrammet

Trykk fitfocus logo = rett til ukesoversikt

Bruk søkefeltet for å søke på oppskrifter og treningsøker

Under den digitale kostplan/treningsplan kan du laste ned ukeplanen som PDF, jeg anbefaler deg å alltid åpne denne, da det ligger et ukentlig nyhetsbrev sammen med planen.

[www.fitfocus.no](http://www.fitfocus.no) er en stor side med over 800 oppskrifter og treningsprogrammer.

Ta deg gjerne litt tid til å klikke deg rundt, **men vit at alt du trenger ligger på hovedsiden.**

## Copyright Notice

Alle bilder, filmer, oppskrifter og tekster er utviklet av Desiree Andersen for Desiree Andersen A/S og beskyttet av åndsverkloven.

All distribusjon eller deling er forbudt.