

Tørrvarer:

Valnøtter 25 stk
Hasselnøtter 10 stk
Mandler 5 stk
Knekkebrød 14 stk
Speltlompe 9 stk

Frukt og grønnsaker:

Banan 1,5 stk
Spinat 1,5 pose
Tomat 4,5 stk
Blåbær 5 dl
Eple 3 stk
Avocado 3,5 stk
Paprika 1,5 stk
Mango 3 stk
Lime 6 stk
Agurk ½ stk
Pære 1 stk
Kiwi 2 stk
Gulrot 1 stk
Banan 2 stk

Kjølevarer:

Kefir mager 6 dl
Cottage cheese 7,5 dl
Bringbærkesam 5 dl
Biola 2 dl
Yoplait yoghurt 3 stk
Bringingbær frosne 6 dl
Jordbær frosne 6 dl
Egg 14 stk
Kokt skinke 14 stk
Bama smoothie 1 stk

Krydder:

Sitronpepper 2 ts

Middager:

Kjøtt:

Torskefilet 2 stk
Laksefilet 1 stk
Fiskekaker 2 stk
Biff-filet 1 stk
Svinefilet 1 stk
Kyllingfilet 1 stk

Krydder:

Grov pepper ½ ts
Pepper 2 ss
Salt 2 ss
Dill ¼ ts
Karri ¼ ts
Valgfritt krydder 1 ts

Frukt og grønnsaker:

Kål ½ stk
Gulrot 10 stk
Eple 1 stk
Sitron 3 ts
Søtpotet 2 stk
Potet 6 stk
Squash ½ stk
Kålrot ½ stk
Rødløk 1 stk

Andre varer:

Kesam mager 1 dl
Smør 8 ts
Fetaost 2 ss
Ekstra lettmeik 2 dl