

# Kosthjelpen

*Ferdige måltider og jevnlig oppfølging*

## **Handleliste**

300 gram salat og grønnsaker hver dag, frosne eller ferske. Under ser du hva vi anbefaler til hvert enkelte måltid.

### **Rødbetesuppe**

- Egg, gjerne mer grønnsaker

### **Klar kyllingsuppe**

- Om ønskelig: posepotetmos og gjerne mer grønnsaker

### **Kyllingsuppe m/karri**

- Nyt som den er, gjerne med ekstra grønnsaker

### **Asiatisk suppe:**

- Hvit fisk, fersk eller frossen, røde linser eller kylling. Lett kokosmelk og gjerne mer grønnsaker

### **Tacosuppe**

- Mager kesam og gjerne mer grønnsaker

### **Gulrotsuppe**

- Hvit fisk, fersk eller frossen, røde linser eller kylling. Gjerne mer grønnsaker

### **Brød**

- Magert pålegg som roastbiff, kokt skinke, kylling-og kalkunpålegg, mager leverpostei, lett gulost, hummus, 1 kokt egg, mager smøreost

### **Knekkebrød**

- Magert pålegg som roastbiff, kokt skinke, kylling-og kalkunpålegg, mager leverpostei, lett gulost, hummus, 1 kokt egg, mager smøreost

## **Rundstykke**

- Magert pålegg som roastbiff, kokt skinke, kylling-og kalkunpålegg, mager leverpostei, lett gulost, hummus, 1 kokt egg, mager smøreost

## **Eggekake**

- Salat

## **Bananmuffins**

- Mager vaniljekesam, friske/frosne bær

## **Bærmuffiner**

- Mager vaniljekesam, friske/frosne bær

## **Grove rundstykker med pizzazmak**

- Salat, grønnsaker, lettost, skinke

## **Müsli**

- Mager vaniljekesam, skummet melk, skummet kulturmilk, youplait yoghurt, usøtet mandelmelk

## **Liste**

Salat og grønnsaker, ferske eller frosne

Lettost

Magert kjøttpålegg som kokt skinke, hamburgerrygg, roastbiff, kylling-og kalkunpålegg

Mager leverpostei

Hummus

Egg

Makrell i tomat (1/2 ss per skive/knekkebrød)

Mager smøreost

Hvit fisk/kylling/røde linser

Lett kokosmelk

Skummet melk/usøtet mandelmelk/skummet kulturmilk/youplait yoghurt

Mager vaniljekesam

Mager kesam

Fettfri dressin om ønskelig til salat

Tran