

Kosthjelpen

Ferdige måltider og jevnlig oppfølging

Handleliste

Forslag til pålegg:

Mager smøreost
Kylling-og kalkunpålegg
Skinke, roastbiff, hamburgerrygg, mager leverpostei,
Makrell i tomat,
Lett gulost
Hummus

Diverse:

Skummet melk/mandelmelk uten sukker/Skummet kulturmilk/Youplait yoghurt om ønskelig til müsli.
Mager kesam
Mager vaniljekesam
Egg
Hvit fisk, fersk eller frossen/Kylling/Røde linser til supper
Salat og grønnsaker etter smak (Grønnsaker for 15 dager er 4,5 kg grønnsaker!), her velger du selv om du vil ha friske eller frosne.
Friske eller frosne bær
Fettfri dressing om ønskelig
Tran