

# Kosthjelpen

*Ferdige måltider og jevnlig oppfølging*

## Handleliste

### Forslag til pålegg:

Mager smøreost

Kylling-og kalkunpålegg

Skinke, roastbiff, hamburgerrygg, mager leverpostei,

Makrell i tomat (1/2 ss per brødskeive/knekkebrød/halve rundstykke)

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