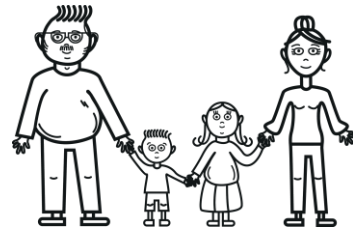


Uke	Meny	Ingredienser	Ansvarlig person
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			



Handleliste:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Praktiske råd:

- Sett gjerne av en fast handledag i uken
- Skriv handleliste og hold deg til den
- Sørg for ikke å være skrubbsulten når du skal handle
- Ha ukeplanen klar til uken starter
- Husk grønnsaker til hvert måltid
- Fisk gjerne 1-2 ganger i uken
- Gjerne en grønnsaksrett i uken
- Sjekk ut kokeboken Stor og sterk

Hvem skal handle? _____

Når? _____

Spar på sukker: Slukk tørsten i vann. Juice, saft og brus inneholder ca. 10 g sukker per dl. Velg frokostprodukter med maks 13 g sukker pr. 100 g.

Spar på salt: Brød, ost, kjøttpålegg, frokostprodukter og ferdigretter inneholder mye salt. Velg produkter med minst mulig salt.

Se etter disse symbolene:



Innkjøpsguide Anbefalt innhold pr. 100 g

	Kostfiber/sukker	Fett
Grovt brød	minst 7 g fiber	maks 7 g
Frokostprodukter	minst 6 g fiber	maks 7 g
Melk, syrnede melkeprod.		maks 0,7 g
Smaksatt yoghurt	maks 9 g sukker	maks 0,7 g
Ost		maks 17 g
Rømme, kesam, dressinger		maks 5 g
Kjøtt og pålegg		maks 10 g
Fisk (uten panering)		ingen øvre grense
Bearbeidede fiskeprodukter	maks 5 g sukker	maks 10 g
Ferdigretter	maks 3 g sukker	maks 30 g