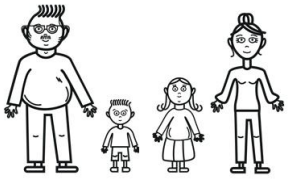
ØVELSE

Middagsplan

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



ØVELSE

Handleliste

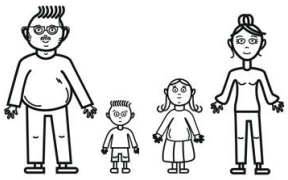
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

HVEM SKAL HANDLE? _____

NÅR? _____

PRAKTISKE TIPS

- ✓ 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
- ✓ Grønnsaker bør utgjøre minst 1/3 av råvarene i middagsmåltidet
- ✓ Ha fisk gjerne 1-2 ganger i uken
- ✓ Gjerne en grønnsaksrett i uken
- ✓ Sjekk ut kokeboken «Stor og sterk» eller oppskriftsbanken på www.kostverktoyet.no

TIPS!

Se etter produkter med nøkkelhullet og velg grovt eller ekstra grovt brød: