

”

Time and health are two precious assets that we don't recognize and appreciate until they have been depleted.

- Darren Hardy

Få styr på dine ingredienser med dette skema

Kød (Protein)	Fisk (Protein)	Andet protein (Protein)	Kulhydrater	Sundt fedt
<p>Magert Oksekød</p> <p>Mørbrad Filet Steak Oksekød 6%</p> <p>Mager fugl</p> <p>Kyllingebryst Kalkunbryst Mager fars</p> <p>Hvidt kød</p> <p>Svinekød Svinekoteletter Svine fars</p>	<p>Abbore Blåfisk Torsk Ål Fladfisk Havfisk Kuller Helleflynder Sild Makrel Havtaske Mulle Gedde Rød snapper Laks Tunfisk Rejer Ørred</p>	<p>Æg</p> <p>Almindelige æg Æg fra and Æg fra gås</p>	<p>Frugt</p> <p>Bær Æble Oliven Banan Sødkartoffel Kartofler Brune ris Quinoa Korn Fuldkorn Pita/Wraps/Risikiks</p> <p>Andet</p> <p>0% Natural Yoghurt 0% Græsk Yoghurt</p>	<p>Nødder/Frø</p> <p>Macadamia Valnødder Hørfrø Cashew Kastanjer Pinjekerner Nøddesmør Pistachenødder Græskakerner Sæsamfrø</p> <p>Olie</p> <p>Olivenolie Avokadoolie Kokosolie Fiskeolie</p> <p>Andet</p> <p>Light ost Minimælk Light Kokosmælk Mandel-mæl</p>