

Oversikt over hvordan det går an å sette sammen et knyttnevekosthold som kan følges i det daglige for hele familien.



Til kamp for den nyttige maten!



## 2 Om maten du vanligvis spiser:

Det er mange gode opplegg for måltider, og det er mange som ikke helt holder mål.

Spis vanlig godt norsk er en av våre vanlige anbefalinger.

Det betyr kneipp med litt pålegg, oftest fett eller fullt av sukker, eller begge deler. Melk eller saft å drikke, eller brus. Dette gjentar man 3 ganger om dagen. Kanskje man spiser en frukt innimellom. Til middag blir det poteter eller pasta, og så blir det noe grønt, sammen med utblandet kjøtt eller fiskemiddagsmat, som også har en del av det usunne mettede fett i seg..

Det blir veldig mye brød, flikkflakk og andre kornvarer, mye fett og sukkersøtt, lite grønnsaker, kanskje litt frukt, og for lite oppbyggende protein til å virkelig kunne fungere optimalt..

Det samme vanlige..

Og er du ute på reise, tar du ikke med deg en nistepakke lenger, du kjøper deg ett eller annet underveis.

Og hva får du tak i?

Søtt, hvitt, fett.

Pizza, hamburgere, pomes frites, pølse i brød, solskinnsboller, vafler, sjokolade, kaker, brus, søtet drikkeyoghurt og juice.

Skal du virkelig få til noe, bør du ta hensyn til både glykemisk indeks og proteinkvaliteter. Du skal nemlig holde jevnt blodsukker, og ha nok stoffer å bygge deg opp og vedlikeholde deg på.

### Hva glykemisk indeks er?

Det er et målesystem som forteller hvor fort blodsukkeret går opp når du har spist en bestemt matvare. Jo fort blodsukkeret går opp, jo mer insulin blir produsert for å lagre sukkeret i kroppen, og jo fort dumper blodsukkeret ned i for lave verdier, og da føler du deg ikke bra. Og du kan heller ikke yte optimalt.

Så når du begynner å ta kosten alvorlig, vil du fort finne ut at det er like viktig med riktig olje, smøring, brennstoff og tilgang på reservedeler som passer til kjøretøyet på kropps-plan som på banen.

Virker det vanskelig?

Forsøk å følge denne modellen til så mange måltider som mulig.

### Knyttnevemodellen:

En knyttet nevestørrelse av

Brød, (2-3 tynne skiver) pasta, potet, bønner osv

Samme mengde av mettende grønnsaker.

Like mye rent kjøtt eller fisk eller fugl som størrelsen og tykkelsen på håndflaten din.

Til hvert måltid, 3 ganger daglig.

## Hvordan ser den maten du får kjøpt ute, i forhold til knyttnevemodellen?

Alltid en kjempestor knytneve av altfor lettopptakelige karbohydrater. Alltid en for liten knytneve nyttige grønnsaker.

Nesten alltid mye mindre enn en håndflate med rene proteinrike matvarer.

What to do?

Beste løsning:

Ta med mat selv. Billigere, bedre.

Nest beste løsning: Kjøp mat, men sett krav.

All gatekjøkkenmat er mer eller mindre menneskefiendtlig. Hvis ikke du stopper ved Ali`s frisk og vilt-bar....

Hva er bedre enn verst?

Meksikansk mat. Burrutos, fahitas, chili con carne..

Kinesisk mat, når du holder deg unna deep fried eller panert kjøtt og reker, og stekt ris.

Hamburgere, når du kutter ut dressing, ber om mer salat, og tar loffelokket av. selvfølgelig velger du vekk pomes frites. Bakt potet er mindre ille.

Nyttige tips om full kontroll i hverdagen:

Du kan alltid lage deg en boksematvesjon til både lunsjog mellommat:

Smør skikkelig nistemat.

Nok fisk og kjøttpålegg, omelett, kokte egg osv.

Drikk kald melk, eller te, evt. farris, eller vann. Men hold deg unna brus, både lett og sukret.

Kaffe skaper stress, gir insulinforstyrrelser og sur mage. Venn deg av med å bruke det som oppvikker.

Kjøp en "ølkjølebag" av de små til en 6-pack, og et kjøleelement.

Finn et par plastbokser som passer inni.

Da har du transportmiddel til fastfood.

En knytnevemengde med en eller flere ingredienser fra gruppen grovbrød/ ris/kalde pastaskruer/ bønner/kalde poteter

En knytnevemengde med blandinger fra finsnittet hvitkål/paprika/purre/tomat/ squash/salat/sukkerert/ rødløk/brokolli, osv

En håndflatestørrelse med kyllingbryst, kalkunkjøtt, hjemelaget karbonade, reker, krepsehale, ørret, laks, osv.

Du får plass til 2 porsjoner i ølkjøleren. Da er du reddet i en hel vanlig arbeidsdag.

Du kan også benytte deg av lefseknepet: På en fahita, burrito, lefse, lompe osv -flat rund melaktig ting kan du legge grønnsaker og kjøtt/egg/fiskebiter. Pakke pent sammen, og ha med som niste. Enkelt å få i seg mens man venter på noe annet..

Kjøper du deg et lite lager av Giant`s Block og andre mindre proteinblokker i helskostbutikker, og har tilgang på frukt og mandler/nøtter, har du mellommåltider gode nok.

Banener er greie, men gir bare karbohydrater, og du vil bli fort sugen på noe mer. Ta en neve mandler med, og det vil bli bedre sammensatt. Yoghurt med gryn i kan brukes. Men yoghurt har masse sukker i seg.

## 4 Start dagen med nok frokost, det hjelper alltid.

-Spis hver 3 time. Tenk på glykemisk indeks når du setter sammen maten din, da har du jevnere blodsukker. -Du kan spise litt av alt du vil, av og till!

-Drikk du te eller kaffe med sukker i, saft eller brus, - Venn deg av med det. Ikke bruk aspartam, hvis du kan unngå det.

-Kanskje er det et behov for å tygge, du er ute etter å dekke? Sukkerfri tyggegummi er en dårlig løsning. En annen lure ting er å sørge for at en del av måltidene krever skikkelig tygging.

-Finnes det næringsrikt godteri?

Vel, tørkede aprikoser er fulle av fiber, og har lav GI.

Nøtteblandinger er det fint å ha med seg, det skal ikke mye til for å dempe bråslutt.

-Smågodt er bare fort og søtt, men sjokolade er både søtt, fett og fort.

Eller du kan dekke sjokoladesmakbehovet med en proteindrink med sjokoladesmak.

Salt! Det er også et sug. Trapp ned langsomt, og pass på å få i deg nok vitaminer og mineraler i form av tilskudd.

### Opplegg for deg som trener.

#### Frokost

Proteinrik!!!!

Havregrøt med proteinpulver, Brødmatt og en liten proteindrink, eller brødmatt og en omelett, og en halv liter melk.

Vitaminer, mineraler, Lecitin, urter.

Trening? Trener du før frokost, begynn med Gainer, tren, og ta frokosten etterpå.

#### Lunsj

Hva de eventuelt har i kantinen sammen med en liten proteindrink? Salat med mye forskjellige grønnsaker og kjøtt eller fisk i, bønner, pasta eller poteter i salaten.

Brød med mye rent kjøtt eller fiske pålegg.

#### Mellom:

Yoghurt med mysli og banan.

En porsjon Gainer med mysli?

3 muffins eller noen proteinvafler?

Litt brød med mye rent kjøtt eller fiske pålegg.

En banan og et eple sammen med en håndfull nøtter eller mandler er også brukelig.

#### Middag

Det du pleier, med mer vekt på dette med lav glykemisk indeks i karbohydratdelen, og renere kjøtt og fiskeinnslag. Husk at du får godt protein ved å blande bønner og linser og erter og ris og pasta med hverandre. (Ikke alle på en gang da!!)

Ute og reiser? Proteinboller eller muffins er fin kjøremat.

Treningsmat:

#### For beste aktivitetsresultater:

Du har spist godt 3 timer før treningen skal begynne, og kan fylle litt på med juice eller sportsdrikk en times tid før. Skal du trene hardt og lenge, prøv en 5-6 ss Gainer i litt skummet melk en time før. Under trening skal du passe på å drikke, og etterpå er det det viktige kommer.

En porsjon energidrikk, 3-4 dl før du går i dusjen, og etter dusjen redder du hele treningen med en porsjon proteinkonsentrat.

#### Aftens:

Som mellommåltidene. Spiser du lite, kan du miste for mye av blodsukkeret i løpet av natten, og begynne å tære på muskelmassen i stedet.

Drikke:

VANN, nok vann hele dagen.

## Hverdagen består av mange måltider. Ikke alle er varme. Alle skal ha grønt eller en frukt ved siden av.

Oversikt over proteinkilder som pålegg når du spiser brød:

Hva slags frokostblandinger er gode?

Go` dag energi kornblanding uten hvete. Server med banan og melk og kanskje litt syltetøy.

Havregryn. Sett til rosiner og noen nøtter eller mandler, banan og melk.

Perfekt lavglykemisk høyprotein frokostblanding, fra helsekosten:

250 g bokhveteftak, 250 g speltftak, 250 g soyafak, 250 g hakkede mandler.

Blandes og legges i den dype stekeovns-pannen. Sett ovnen på 200 grader, og la blandingen bli lett brun, under stadig omrøring. Det tar ikke mange minuttene. Hakk 150 g tørkede aprikoser, og bland i den varme grynblanding.

Oppbevar i boks med tett lokk. Spis med yoghurt eller melk. Husk frukt når du går.

Knekkebrød som ikke har hvete:

Ryvita vanlig og Ryvita sesam, Lille Runde, Vasa Husmann.

Brød med mesteparten rug, eller veldig mye sammalt hvete.

Ikke mer enn 2-3 skiver, for du skal ha masse pålegg på, samt den grønne neven!

Vafler og pannekaker kan med fordel lages med sammalt mel, noen skjærer med proteinpulver oppi røren, og for eksempel finhakkede nøtter. Da blir det mat av det også.

Gode kilder til protein som pålegg:

Husk mengde i vekt som passer til størrelsen på håndflaten din!

Og huske den grønne neven ved siden av..

Kjøttpålegg:

Alt som er rent kjøtt, kylling, kalkun, skinke, roastbeef, viltkjøtt, alle slags

kjøttkaker som du selv har valgt råvarene til, men også ferdigkjøpte karbonader.

Pålegge er det selvfølgelig enklest å kjøpe ferdigskåret og småpakket, men det er ganske lurt å planlegge litt, og velge saftige skiver av hel kylling, kalkunbryst, men også småkjøtt av kalkun, rester av skinkesteken og stekt svinefilet, kjøpe hel roastbeef, ferdig stekt og marinert, i det hele tatt, tenke litt stort!

Melkeproteinkilder:

Gulost av alle slag, cottage cheese, kesam til matlagning ..

Fiskeprodukter:

All slags ren fisk, stekt eller kokt, røkt laks og ørret, fiskekaker, seikaker, makrell i tomat, (hele den store boksen!) peppermakrell, røkt makrell, tunfisk, crabsticks, blåskjell, reker, krepsehaller, kaviar men med et helt hardkokt egg på hver skive.

Egg:

Omelett, hardkokt, bløtkokt, stekt, sammen med potet, eller blandet i omtrent alt mulig.

## Ser det vanskelig ut?

Det er ganske enkelt!

Du skal spise 5 ganger om dagen.  
Ta kosttilskudd med både vitaminer og mineraler, og gjerne Omega 3.  
Ta en barneskje Lecitin med litt vann eller juice til frokost også.

Du skal passe på kvaliteten av protein og inntakshastigheten på karbohydratene, samtidig som du skal få i deg fett fra vegetabiliske oljer og fet fisk i stedet for fra kjøtt og søtt/sjokolade/bakverk.

### Trening:

Du skal ha spist skikkelig 3 timer før løp eller trening, og du kan godt ta en Weight Gain porsjon på ca 5 ss i sk. melk 1 time før aktivitet. Etter løp skal du drikke et par tre dl ikke for tynt blandet solbærsirup, og etter dusjen skal du få i deg en porsjon proteindrink. (Formel 80+10 (3 ss i 3 dl melk eller vann.)

Weight Gain eller Giants Gainer kan du bruke som et snarmåltid på jobb. 5 ss i 3 dl melk  
Smør skikkelig nistemat.  
Nok fisk og kjøttpålegg, omelett, kokt egg osv.  
Drikk kald melk, eller te, evt. farris, sportsdrikk, energidrikk eller vann.  
Men hold deg unna brus, både lett og sukret.

Bruk sjokolade eller aprikosmuffins, bakt etter vedlagt oppskrift.

Lunch?

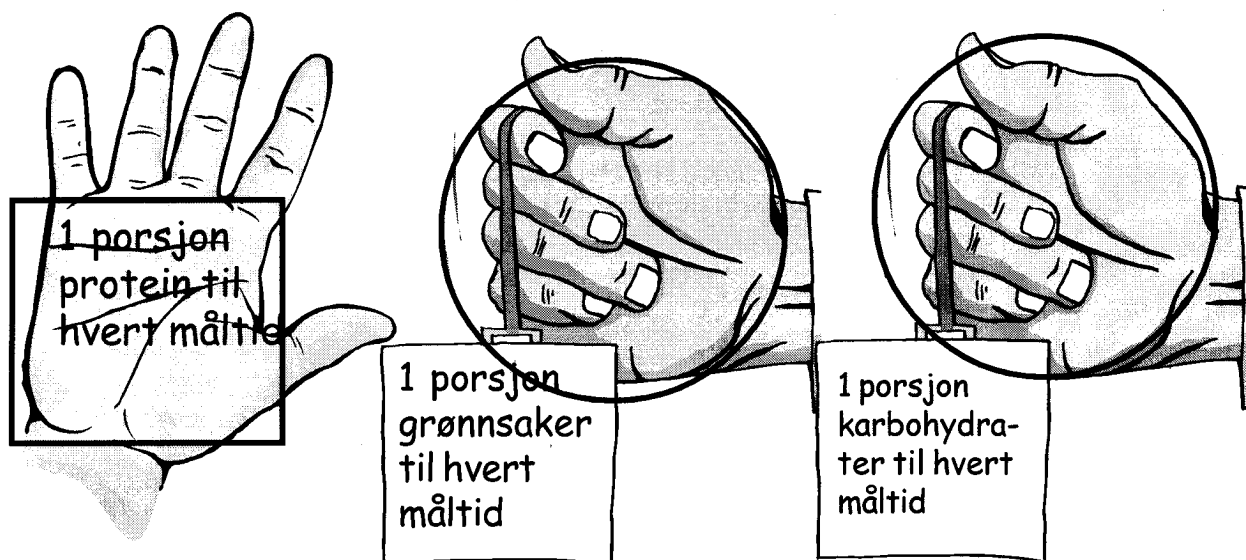
Ha med en boks med ris og/eller pastaskruer, grønnsaker, og med 200 g fisk eller kjøtt i.

Eller ha med Giants Block hvis du trenger en middag, eller skal være borte i mange timer. Da kan du dele den i 3 biter, og spise 1 del hver halvannen time. Husk å drikke nok. Eller du kan ta med deg noen Fitnessblokker i lommen.

Bananer er greie, men gir bare karbohydrater, og du vil bli fort sugen på noe mer.

Yoghurt med gryn i vil være bedre.

# KNYTTNEVEMODELLEN:



1 håndflate protein  
ca 125-175 g

1 knyttneve grønnsaker  
ca 2,5-3,5 dl

1 knyttneve karbohydrater  
ca 2,5-3,5 dl

## 3 HOVED MÅLTIDER OM DAGEN!

+

2 mindre snackmåltider.

For eksempel

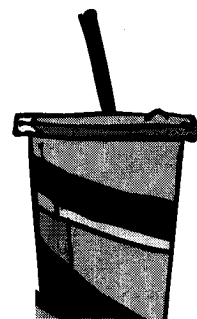
1 proteindrink + frukt

1 proteindrink med frukt i.

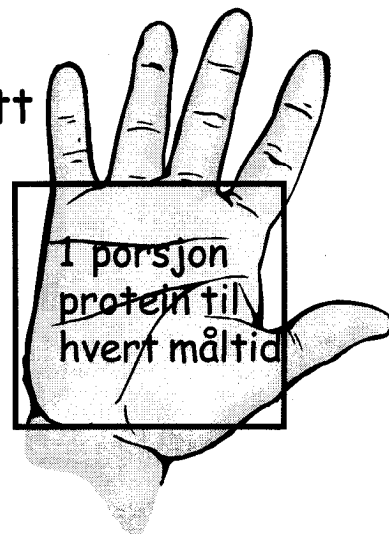
1 miniknyttneve

(1/2 vanlig porsjon),

eller 1-2 frukt og noen nøtter/ mandler  
spesialmuffins eller vafler og frukt.



Flatestørrelsen og tykkelsen på hånden din viser størrelsen på mengden med kjøtt eller fisk:



En kortstokk er et fint utgangspunkt når du skal tenke deg ca-størrelsen. 100-175 g ren vare til hvert måltid:

Biff  
 Kalkun  
 Kylling  
 Skinke  
 Lammekjøtt  
 Kalvekjøtt  
 Karbonadedeig  
 Viltkjøtt  
 Til steking: Olivenolje, raps eller kokosolje.  
 Skjell  
 Torsk  
 Sei  
 Flyndre  
 Krabbe  
 Makrell  
 Makrell i tomat  
 Laks  
 Ørret  
 Sardiner i tomat  
 Tunfisk i vann  
 Reker  
 Kreps  
 Crabsticks  
 Egg  
 Proteinkonsentrat



Husk at dette tilsier at du skal begynne å se på påleggsiden med nye øyne.

På brødskivene dine skal det altså være så mye rent pålegg som knyttnevemodellen tilsier.

Det er lettere med fiskekaker, fiskestykker, kyllingbryst osv på brødet, enn å utfordre lommeboken med ferdigskivet pålegg, som jo er grisedyrt. Husk alltid å steke/koke nok proteinmat til å kunne ha på nisten din også.

## Den fiberrike grønne neven:

2-3,5 dl til hvert måltid.

Kjøp inn varige grønnsaker og ha på lager i kjøleskapet:

Hvitkål  
Rødkål  
Purre  
Rødløk  
Hvitløk  
Squash  
Rød og grønn paprika  
Sukkererter  
Tomater  
Agurk  
Blomkål,  
Salat  
Stangselleri  
Søtpotet  
Brokoli  
I fryseren:  
Brekkbønner  
Wok-blanding  
Frossen spinat  
Brokoll-iblanding



Frukt som dessert etter brødmåltider er bra. Men husk å ha tomat, agurk, løk, salat, paprika i alle farger på brødskivene.

## Den mettende karbohydratneven:

2-3,5 dl til hvert måltid

Kikerter  
Bønner  
Naturris  
Mais  
Linser  
Erter  
Poteter  
Gulrot  
Grovbrød  
Mørkt rugbrød  
Kald pasta  
Blandinger av flere av disse, er kjempebra.  
Ris sammen med linser.  
1 potet og litt ris  
Pasta og maiskorn  
Ris og bønner  
Bønner og linser



## Karins kjempemessige aprikosmuffins.

Her gjelder det å være rasjonell.

Vei opp og sett frem alle ingredienser. Ta frem foodprocessoren, med kniv i.

Stoor bakebolle, eller vaskevannsfatt. Bruk stekespray i muffinsformer. Jeg bruker de med 12 fordypninger i som er ganske store.

Foodprocessoren er arbeidsstasjon.

Begynn med å mose bananer i biter og egg.

Hell i bollen.

Pulver/krydder blandes i. Begge sviskeposene legges i med 2 dl vann., moses til grøt. Hell i bollen. Alle nøttene helles i. Grov- hakkes. Hell i. All bran og gryn blandes i bollen. Hakkede apriko- ser også. (Min FP er ikke sterk nok til å hakke seige aprikoser.) Del proteinpulvermengden i 2, og bland med halvparten av vannet. Helles i bakebollen. Tilslutt, 500 g fint sammalt hvetemel. Fer- dig!

Og så kan jeg love deg at foodprocessoren fortjener en vask...

6 egg og 7 overmodne bananer.

2 ts kardemomme, 4 ts vaniljesukker, 6 ts bakepulver

450 g (2 poser )svisker sammen med 2 dl vann.

100 g nøtter, 100 g mandler og 50 g valnøtter som hakkes grovt i foodprocessor

5 dl - 150 g All Bran (Kellogg)

200 g aprikoser som hakkes med kniv.

150 g havregrøt med fiber blanding

250 g proteinpulver blandes med 10 dl vann .

Alt røres godt sammen og tilsettes ca 500 g fint sammalt hve- temel.

Stekes i 20 min på 200 °C. Bruk stor muffinsform.

Dette blir litt av en porsjon, og gir deg drøye 60 muffins.

**Du skal bruke proteinpulver.**

*Ellers er det bare kake.*

2-3 slike muffins bærer deg 2-3 timer videre i livet ditt.

Innholdet er slik at du erstatter et måltid som består av et par grovbrødsquirer med ost og skinke, og et glass melk. Men disse kan du spise på jobb, på bussen, i bilen, på vei til...på vei fra...

3 muffins koster deg omtrent 10 kr i råvarer.

Protein:18% Fett:20% Karbohydrater:62%

# Gode snarmåltider

Har du en stavmixer kommer du langt, har du en blender kommer du enda lenger.

Raskt og nydelig:

Fruktsmoothie i blender.

2 dl frossen tropisk fruktblanding

1 ss Cocosa

3 dl vann

3 ss rent proteinkonsentrat.

Kjøres til en kremet masse, dtikkes med velbehag.

Alibi for hele dagen!

Birgittes frokostblandingsbombe i blender:

2 ss linfrø knuses først i tørr blender,  
eller 1 ss kaldpresset linfrøolje tilsettes i smoothien.

2 dl frossen tropisk fruktblanding, eller

1/2 banan, og 1 eple i biter

1,5 dl Biola med bringebæreller blåbærsmak

3 ss proteinkonsentrat med fruktsmak

1 barneskje lecitingranulat

vitamin/mineraltilskudd i flytende eller pulverform

1 dl appelsinjuice

Vann til passelig tykkelse.

Dette er en fabelaktig pakkelse, som virkelig gir deg litt å gå på. Det er mange ingredienser, men de tåler lagring, så innsatsen er rett og slett bare å ha det du trenger for hånden.

Av og til er det mere travelt:

Her holder det med en stavmikser:

25 mandler knuses i mikserglasset

1 banan, 3 dl skummet melk

3 ss proteinkonsentrat med fruktsmak.

Er du mer sulten enn denn dekker, hiver du litt lettkokt havregryn i sammen med mandlene, som første ingrediens.

Eller du må fikse det på jobben:

Bare risteglass:

3 ss proteinkonsentrat

3-4 dl vann, melk, soyamelk.

Rist godt.

Spis en frukt ved siden av.

Eller ta 2 dl lettkokte havregryn, 150 g finhakkede mandler, 5 ss proteinkonsentrat og 5 ss Gainer og bland sammen i en boks.

ta 3-4 ss og rist ut med skummet melk, juice eller vann når du ska større sulten raskt.

**Hva bør du ha i kjøkkenskapene dine?****I matskapet:**

- Havregryn og havrekli.
- Tunfisk i vann, fiskeboller, hakkede tomater, sjampinjong, salatbønner osv.
- Naturris, poteter og helkornmakaroni når du skal lage middag.
- Grovbakstmel, tørrgjær og dråpesøtt.
- Krydder.

Hva gjør du for å ha ditt eget «fastfoodkjøkken»?

**BRUK FRYSEREN!****Hva bør du ha i fryseren?**

- Ferdigkokt, brun ris i porsjoner.
- Alle slags bønner, ferdig kokte.
- Diverse grønnsakblandinger.
- Porsjonspakket skinke i småbiter.
- Kyllingkjøtt, fisk osv.

Alt annet du kan tenke deg av porsjonspakket kjøtt og fisk fra rene ublandede råvarer.

-Lapskausblanding, italiensk blanding.

**-Og selvfølgelig:**

Ferdige boller, rundstykker, muffins, og horn, gjerne med proteinkonsentrat i deigen klare til å bli med deg ut og redde dagen. Noen kinesiskinspirerte gryteporasjoner, med f. eks svinefilet eller kalkunkjøtt som proteinkilde.

Ferdige porasjoner med supper og gryteretter. Pannekaker, og vafler, ferdigstekte, med nok proteinkonsentrat i deigen, så du kan spise dem med syltetøy om du vil og allikevel ha et velsammensatt måltid, når du avslutter med litt frukt.

**Hva skal du finne i kjøleskapet?**

Skummet melk, egg, cottage cheese og naturell yoghurt, hvis du tåler det, en boks med krepsehaler eller reker? Et par pakker skinke?

Et par varianter av mager smøreost og litt Norvegia F10 til baking av horn (du kan raspe resten av den og putte det overflødig i fryseren.)

Gode oljer til matlagning og som tilskudd til maten.

Tomat, agurk, squash, brokkolli, løk, kinakål og purre, det har du alltid plass til! Selvfølgelig bør du alltid ha frisk frukt og andre friske grønnsaker på lager, og ikke minst, du må huske å spise det, hver dag!

Bokser med makrell i tomat, kalkunskinke, tunfisk i vann, hakkede tomater, ren tomatpurè på glass, salatbønner, både hvite og røde på boks, kikerter kan du også få ferdigkokte.

Poser med brun ris, helkornspasta, bakemel som f. eks spelt, bokhvete, amaranth og quinoa, grovt rug og hvetemel om du tåler det.

#### Kjøleskapet?

Egg cottage cheese, kesam, krepsehøler, reker, skinkebiter, gode oljer, glass med kryddersnadder, som kryddersmør, chilihvitløk, tørkede tomater i olje, oliven, osv.

Det er mange grønnsaker som tåler en god stund i grønnsakskuffen. All kål, rotgrønnsaker, gulrøtter, løk, stangselleri, søtpotet og squash tåler mange dager i skuffen.

Agurk, tomat og salat har kortere lagringstid.

#### Mer fryserfyll

Optimal fryserfyll:

1 porsjon: 100-150 g.

5 porsjoner kyllingbryst,

5 porsjoner kalkun

5 porsjoner med koteletter

Skinkebiter

5 porsjoner grønnsak-karbonader

5 porsjoner bakt laks eller ørret

5 porsjoner middagsgryte med kjøtt

5 porsjoner middagsgryte med fisk

5 porsjoner bønne/søtpotetstuing

5 porsjoner grønn ris

5 porsjoner brun ris med linser

5 porsjoner blandede grønnsaker

5 porsjoner wokgrønnsaker

2 oppskårne brød

2 paier med egg, skinke spinat og ost

50 vårruller

40 stk falafel

70 muffins med protein

Poser med forskjellige grønnsaker, pannemix, lapskausblandinger, osv.

De kan brukes enten som alltidgrønt eller middagsgrønt.

Frossen fruktblanding og bær til smoothies.

# Næringsvett.

Optimal ernæring gir mer energi, større utholdenhet, bedre konsentrasjon og mer styrke!

## Opplæring og rådgiving i prestasjonsrettet, energigivende og oppbyggende kosthold for alle!

- \* Foredrag for alle idrettsaktive grupper, mosjonister, studiotrenende og trimmere.
- \* Foredrag om jentemat og mat for menn, mat for barn, mat og overfølsomhet, mat og arbeidsliv, mat og utbrenthet, mat og ekstrem fysisk innsats, mat og vektkontroll, svangerskap osv.
  - \* Foredrag for grupper med kost-relaterte sykdommer og ubalanser.
- \* Speselle ernæringsopplegg for diabetes 2 og insulinresistens, matintoleranser og Candidaproblematikk.
- \* Enkeltkonsultasjoner med statusanalyse og spesialtilpasset ernæringsopplegg.

Kontor:

Strømmen Storsenter.

Timeavtaler dag og kveld.

Ta kontakt på 63877919 eller 90083800

Se også [jentemat.no](http://jentemat.no)

og [naeringsvett.no](http://naeringsvett.no)

