

Tips til matpakken: bygg din egen balanserte lunsj

Dressing/saus

Hummus
Pesto
Tzatziki
Guacamole
Vinaigrette
Karridressing
Tahinidressing

Fettkilder

Avokado
Nøtter
Nøttesmør
Frø
Oliven
Fet fisk (laks, makrell)
Olivenolje
Gresk yoghurt
Fete oster
Pesto

Proteinkilder

Egg (kokt, eggerøre)
Omlett
Kylling
Kjøtt
Skinke/kjøttpålegg
Gulost i terninger
Kikerter
Bønner og linser
Grønne erter
Cottage cheese
Gresk yoghurt
Tunfisk
Kokt quinoa
Middagsrester

Fiberrike matvarer

Havregryn
Frø og nøtter
Grovt brød eller knekkebrød
Frokostvafler eller havrelapper
Grønnsaker og frukt
Kjøleskapsgrøt
Chiapudding
Fullkornspasta

Frukt og grønnsaker

Gulrot eller kålrot i staver
Båter av eple, appelsin eller pære
Agurk eller paprika i staver
Sukkererter
Blåbær eller jordbær
Granateplekjerner

Små tomater
Bukett med blomkål eller brokkoli
Salatblader
Oliven
Kiwi - delt i to med en skje