

Ugeskema til TAB DIG SUNDERE

Uge

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN							
FORMIDDAG	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.						
FROKOST							
EFTERMIDDAG	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.						
AFTEN							
SEN AFTEN	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.					Forkæl evt. dig selv med en dessertgodbid eller to.	

Ugeskema til TAB DIG SUNDERE

Uge

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN							
FORMIDDAG	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.						
FROKOST							
EFTERMIDDAG	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.						
AFTEN							
SEN AFTEN	Evt. grøntsager, bær, nødder eller en af opskrifterne fra afsnittet Snacks.					Forkæl evt. dig selv med en dessertgodbid eller to.	