

## Matpakketips

- **WRAPS**  
med salat og skinke.
- **PITABRØD**  
med salat av pasta, reker, eller skinke, eller  
kylling, tomat, agurk, paprika.
- **GROVE HORN**  
med salat, ost og skinke, eller egg og røkt laks.
- **SALAT MED KYLLINGSPYD.**
- **SMOOTHIES (FROSSEN)**  
Lag smoothies, ha den i plastglass med tett lokk,  
og frys den. Når den taes opp om morgenen,  
er den passe tint til lunsj.
- Små bokser med **OPPSKÅRET FRUKT  
OG GRØNNSAKER.**
- Grovt brød eller rundstykker og  
**PORSJONSPAKKER MED  
MAKRELL I TOMAT  
ELLER LEVERPOSTEI.**
- **GROVE PANNEKAKER.**

