



I følge [Kostreform](#)\* *kan* du spise...

...egg i alle former, kokte, stekte, eggerøre, omelett. Så mange du vil, hver dag.

...og **all slags fisk og skaldyr**. Fet fisk som makrell og sild er suverene valg. Ikke panér fisken. OBS! Oppdrettslaks har mer omega 6 enn omega 3, og bør unngås.



**Original PDF  
(Not a scan)**

### **Unngå:**

Poteter, rotgrønnsaker, pasta, brød og frokostblandinger, potetgull, pomes frites, ris, mais og margarin. Bruk ekte meierismør i stedet.

Pølser og blandingsprodukter som inneholder stivelse, potetmel og sukker. Omega 6-rike matoljer som maisolje, jordnøttolje, soyaolje og solsikkeolje.

Øl ("flytende brød", frukt (bare sukker og vann). Tørket frukt er derfor konsentrert sukker. Bær er bedre – bringebær har minst karbohydrater.



\*) Bak Kostreform står bl.a. lege Fedon Lindberg, dr. philos. og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynsk, læreren Sjur Magnus og Hannemor Hultqvist.

Foto på denne siden: [Fotolia](#)



PRINTED WITH ORIGINAL HP TONER



I følge Kostreform\* *kan du spise...*

*...egg i alle former, kokte, stekte, eggerøre, omelett. Så mange du vil, hver dag.*



*...og all slags fisk og skalldyr. Fet fisk som makrell og sild er suverene valg. Ikke panér fisken. OBS! Oppdrettslaks har mer omega 6 enn omega 3, og bør unngås.*



**“Printed with  
HP toner**

**Scaned with Canon MP630,  
600 PPT, autolevels)**

### **Unngå:**

*Poteter, rotgrønnsaker, pasta, brød og frokostblandinger, potetgull, pømmes frites, ris, mais og margarin. Bruk ekte meierismør i stedet.*

*Polser og blandingsprodukter som inneholder stivelse, potetmel og sukker. Omega 6-rike matoljer som maisolje, jordnøttolje, soyaolje og solsikkeolje.*

*Øl (“flytende brød”, frukt (bare sukker og vann). Tørket frukt er derfor konsentrert sukker. Bær er bedre – bringebær har minst karbohydrater.*



*\*) Bak Kostreform står bl.a. lege Fedon Lindberg, dr. philos. og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynsk, læreren Sjur Magnus og Hannemor Hultqvist.*

*Foto på denne siden: [Fotolia](#)*



PRINTED WITH "DOL-ACTIONS" TONER

I følge Kostreform\* *kan du spise...*

*...egg i alle former, kokte, stekte, eggerøre, omelett. Så mange du vil, hver dag.*



*...og all slags fisk og skalldyr. Fet fisk som makrell og sild er suverene valg. Ikke panér fisken. OBS! Oppdrettslaks har mer omega 6 enn omega 3, og bør unngås.*



**"Printed with  
Dol-actions" toner  
Scaned with Canon MP630,  
600 PPT, autolevels)**

### **Unngå:**

*Poteter, rotgrønnsaker, pasta, brød og frokostblandinger, potetgull, pomes frites, ris, mais og margarin. Bruk ekte meierismør i stedet.*

*Pølser og blandingsprodukter som inneholder stivelse, potetmel og sukker. Omega 6-rike matoljer som maisolje, jordnøttolje, soyaolje og solsikkeolje.*

*Øl ("flytende brød", frukt (bare sukker og vann). Tørket frukt er derfor konsentrert sukker. Bær er bedre – bringebær har minst karbohydrater.*



*\*) Bak Kostreform står bl.a. lege Fedon Lindberg, dr. philos. og ernæringsfysiolog Dag Viljen Poleszynsk, læreren Sjur Magnus og Hannemor Hultqvist.*

*Foto på denne siden: [Fotolia](#)*