

**Fett:**

Tran el. omega3-tilskudd av fiskeolje  
Olivenolje  
Rapsolje

**Tørrmat:**

Havregryn  
Quinoa  
Kikertmel  
Valnøtter  
Hasselnøtter  
Mandler  
Gresskarfrø  
Sesamfrø  
Linfrø  
Solsikkefrø  
Kokos  
Rå kakao  
Lompe, potetlelse eller grove tortilla til wraps

**Honning**

Tørket aprikos  
Dadler  
Soltørket tomat

**Hermetikk:**

Linser  
Bønner  
Kikerter  
Tunfisk  
Sardiner  
Makrell  
Tomat

**I kjøleskapet:**

En hel kylling, eventuell  
kyllingfilet  
Røyket laks

[www.tovececiliefasting.com](http://www.tovececiliefasting.com)

  
feeling good

Yoghurt naturell  
Cottage cheese  
Egg  
Biola  
Appelsinjuice eller appelsiner, så du kan presse selv

Sitron

**I fryseren:**

Spinat  
Grønne bønner  
Mais  
Erter  
Blåbær  
Bringebær

**Grønnsaker - bruk sesongens råvarer...:**

**Frukt - bruk sesongens råvarer:**

**Krydder:**

Salt  
Pepper  
Gurkemeie  
Tørket basilikum  
Fersk ingefær  
Persille  
Koriander