

Børn 11-15 år, som vil tabe sig i vægt

I løbet af ugen må du højst spise 3 portioner, f.eks.:

- 20 g. popcorn
- 75 g. blandet slik
- 50 g. kage



Popcorn
20 g.



Saftevand/sodavand
0,5l



Chokolade
35 g.



Is 80 g.



Blandet slik
75 g.



Kage 50 g.