

# Børn 7-10 år, som vil tabe sig i vægt

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

- 20 g. popcorn
- 45 g. blandet slik
- 40 g. kage

Popcorn  
20 g.



Saftevand/sodavand  
0,5 l



Chokolade  
25 g.



Is 80 g.



Blandet slik  
45 g.



Kage 40 g.

