

Ut	Inn
Ferdiglagde kjeks og kaker	Riskjeks, hjemmelaget kjeks
Lys sjokolade	Mørk sjokolade min. 70 %
Snacks med krydder	Snaks med kun salt. Popcorn
Kjøp brød, brødblandinger	Hjemmelaget grovbrød og knekkebrød.
Margarin, brelett, smøremyk margarin	Smør, cocosa
Nugatti, Nutella	Lag ditt eget pålegg
Lett produkter	Ren mat
Soyaolje, maisolje	Olivenolje, rapsolje
Jus	Vann, Smoothies med grønnsaker
Lettmelk, Ekstra lett melk	Helmelk
Frokostblandinger (billige)	Lag egen frokostblanding
Frukt yoghurt	Yoghurt naturell. Tilsett egen frukt
Pulverkaffe	Økologisk traktekaffe
Svart te med aroma	Grønn te, urte te, ren svart te
Frosne grønnsaker	Ferske, økologiske grønnsaker