

Tallriksmodellen för dig som vill gå ner i vikt

TALLRIKSMODELLEN HJÄLPER DIG ATT FÅ RÄTT BALANS PÅ LUNCHEN OCH GÅ NER I VIKT.

Det är enkelt att äta sunt och hålla sig mätt länge, om du följer dessa råd:



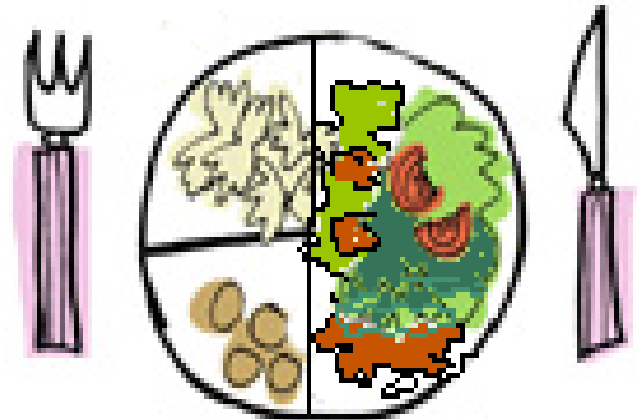
- EN DRYG 1/4 MED POTATIS, RIS, PASTA, COUS-COUS, NUDLAR ELLER BRÖD.

- HÄLFTEN 1/2 MED GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER FRÅN SALLADSBUFFÉN OCH SERVERINGEN. VI ANVÄNDER JÄTTEMYCKET GRÖNSAKER I MATLAGNINGEN, SÅ DET FINNS REDAN EN HEL DEL I DIN PORTION.

- KÖTTET, FISKEN, FÄRSBIFFARNA, KYCKLINGEN ELLER VEGETARISKT ALTERNATIV I UTRYMMET SOM BLIR ÖVER, 1/4.

BE ATT FÅ EN SKYSÅS.

DRICK VATTEN ELLER MINERALVATTEN
TILL MATEN.



Uteslut pannkakor och kakor en tid eller ta bara en liten, liten bit!

Smaklig måltid!

Aquarelle Restaurang, Catering & Deli

Stora Ävägen 7

436 34 ASKIM

Tel: 031 - 68 23 83 Fax: 031 - 68 91 35

Rosenlundsgatan 8

411 20 GÖTEBORG

Tel: 031 - 43 88 70 Fax: 031 - 43 88 71

www.aquarelle.se