

Berikningstips 100 kcal

1 msk flytande margarin

1 msk olja raps, oliv, solros

2 msk vinägrett

1 msk majonnäs

15 st sötmandlar eller hasselnötter

9 st cashewnötter

4 st valnötter

½ dl russin

8 st torkade äppelringar

6 st torkade aprikoser

5 st torkade katrinplommon

4 st torkade dadlar

2 dl oliver

½ avokado

1,5 msk pumpafrö, solrosfrö eller sesamfrö

