



## Cornells Mel- og frø- blandinger kan brukes som lavkarbo kost

Korn og frø har langsomme karbohydrater og holder blodsukkeret stabilt hvis en spiser riktig ellers. Spis riktig og bli mett og vekten blir redusert om det er nødvendig.

■ 100 gr. ferdig stekt Cornells = 30,3 karbohydrater = hvorav er da 1,9 gr. sukkerarter = ett stort rundstykke ferdig stekt.

■ **Frokost 50 gr.** = Cornells med proteinrikt pålegg = mettlenge

■ **Lunsj 50 -100 gr.** Cornells med proteinrikt pålegg = mettlenge

■ **Middag** = kjøtt, fisk og rene produkter med masse grønnsaker

■ **Kvelds 50 gr.** = Cornells med proteinrikt pålegg = god og mett og sover godt

### Cornells er:

- Lavkarbo
- Økologisk
- Uten sukker
- Uten hvete
- Uten gjær
- Uten maismel
- Uten Bokhvete
- Uten gluten
- Uten hvetestivelse
- Næringsrikt
- Rik på fiber



Spis riktig og bli mett og vekten blir redusert om det er nødvendig. Cornells er meget godt i smak og passer alle som ønsker ett sunnere Alternativ. Prøv det ut hvordan dette virker for deg.

## :Riktig drivstoff til kroppen!

Tlf.: 93 06 39 18

E-post: [elin@cornells.no](mailto:elin@cornells.no)

[www.cornells.no](http://www.cornells.no)



Økologisk godkjent

