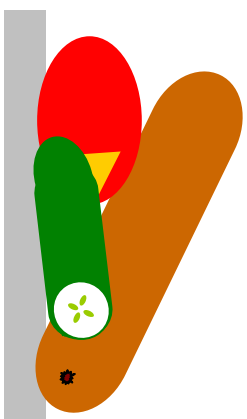
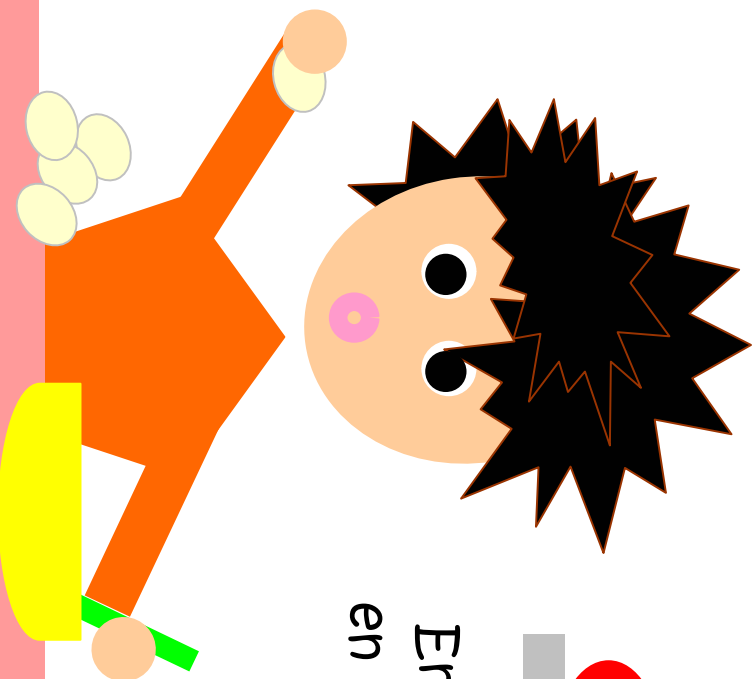




Tryck ut på kartongblad. Ta isär dem, och sätt sedan samman dem igen.



En bra måltid för  
en kolhydrat-fastaj!



Johan knäcker äggen åt pappa att röra och steka.

Varför inte lägga i litet ost och salami?

Ät med skivad gurka för en smaskig kolhydrat-fri måltid.  
Och inga bekymmer över hur mycket insulin man ska ta!