

The logo for 'fitforme' is positioned at the top center of the page. It features the word 'fit' in a light green color and 'forme' in a light blue color, both in a lowercase, sans-serif font. The logo is partially overlaid by a white curved shape that also covers the top edge of the image.

fitforme

A large, bold number '10' is centered within a light green circle. Below the number, the word 'resepter' is written in a smaller, lowercase, sans-serif font. The circle is positioned on the right side of the page, overlapping the image of the granola bars.

10
resepter

The background of the top half of the page is a photograph of several granola bars. The bars are rectangular and filled with a variety of nuts, including almonds and walnuts, and some green pieces, possibly pistachios. They are arranged in a slightly overlapping, diagonal pattern on a light-colored surface.

Liten oppskriftsbok for slankeopererte

Deilige proteinrike oppskrifter som
skaper balanse etter fedmekirurgi

Hvorfor denne oppskriftsboken?

Fedmekirurgi er et viktig skritt mot et friskere og sunnere liv. Du kan være veldig stolt av det du har oppnådd! Men er det mye som forandrer seg også. Ikke bare hvordan kroppen din ser ut, men også hvordan kroppen absorberer vitaminer og mineraler og hvordan den tåler mat. Noen av disse forandringene er permanente. Andre endringer, som intoleranse overfor visse matvarer, er vanligvis midlertidige.

For mange er spisevaner en av de mest drastiske endringene etter operasjonen. Alt fra å spise små porsjoner flere ganger i løpet av dagen til å ikke spise og drikke samtidig. Det er også viktig å holde styr på næringsstoffer som protein og kalsium fordi de ikke absorberes så godt etter en slankeoperasjon.

Å tilegne seg nye matvaner kan høres vanskelig ut, spesielt hvis du nettopp har blitt operert. Du lurer kanskje på hvilken mat som er best å spise etter inngrepet. Hvordan får man i seg nok protein? Og hvordan man lager mat som er sunn, enkel og likevel god? Denne oppskriftsboken er laget for å hjelpe deg med det. Men det trenger ikke å være vanskelig å spise sunt. Det kan faktisk være både morsomt og godt!

De 10 oppskriftene har blitt valgt av ernæringsfysiologer og er helt tilpasset personer som er vektopererte. Du får inspirasjon til frokost, lunsj, middag, dessert og snacks. Hver oppskrift inneholder næringsverdier, slik at du vet hva og hvor mye du får i deg.

De fleste kan spise alle disse rettene uten problemer. Men hver person er unik og kan reagere forskjellig på operasjonen. Finn ut hva som fungerer best for deg. Prøv en oppskrift, smak på den og se hvordan kroppen din reagerer.

Trenger du hjelp med dette? Husk at vi alltid er her for deg.

Nyt!

FitForMe

INNHOLD

Frokost

Ovnsbakt grøt med Pure Whey Protein.....	6
Næringsrikt nøttebrød.....	8

Lunsj

Kikertwrap med tzatziki.....	12
Kinesisk tomatsuppe med kylling og omelettstrimler.....	14

Middag

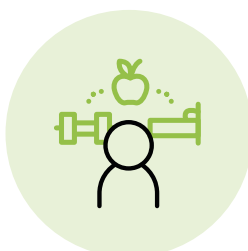
Marinert tofu med grønnsaker og nudler.....	20
Stroganoff med kjøttboller.....	22

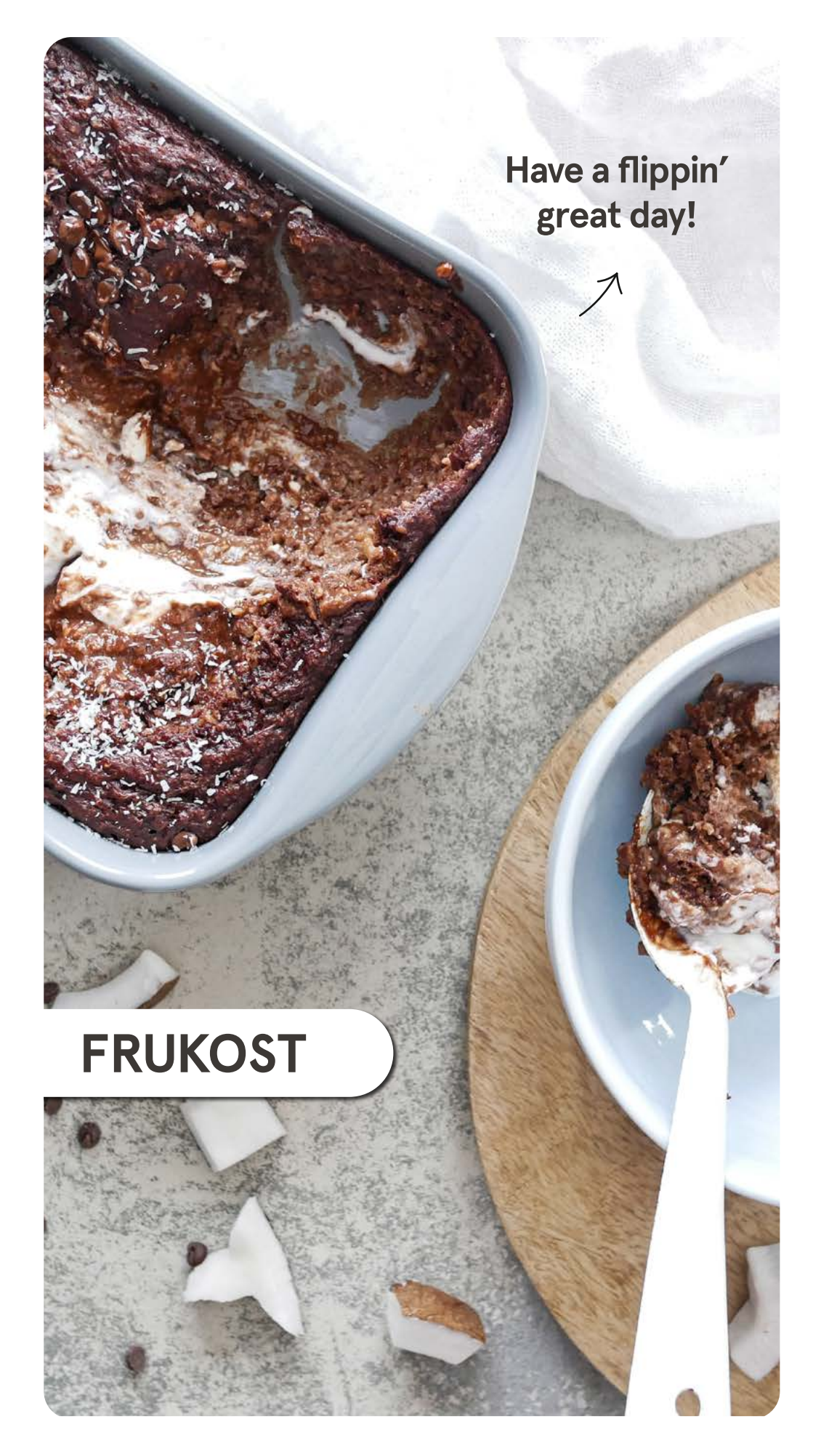
Dessert

Frisk sitronpai.....	26
Chiapudding med eple og kanel.....	28

Mellommåltid

Sunn müslibar.....	32
Lekre ostevafler.....	34





Have a flippin'
great day!



FROKOST

OVNSBAKT GRØT MED PURE WHEY PROTEIN

Ingredienser for seks porsjoner:

- 40 gram Pure Whey Protein, vanilje eller naturlig
- 4 bananer 100 gram havregryn
- 20 gram kakaopulver
- 4 eggehviter
- 4 ts bakepulver
- 1/2 ts flytende søtningsmiddel
- 400 gram kvarg med kokosnøttsmak (plantebasert)
- en klype salt
- 35 gram mørke kakaobiter eller sjokoladebiter
- 15 gram kokosnøttchips



Næringsverdier per porsjon:

Energi	319 kcal
Fett	6.3 gram
hvorav mettet	3.7 gram
Karbohydrater	41.6 gram
hvorav sukker	24.7 gram
Fibre	5.5 gram
Protein	21.8 gram

TILBEREDELSE

1. Sett ovnen til 180 grader.
2. Bland Pure Whey Protein, bananer, havregryn, kakaopulver, eggehvite, bakepulver, søtningsmiddel, halvparten av kvargen og en klype salt i en bolle. Finmal med en stavmikser eller kjør alt i en blender.
3. Hell halvparten av deigen i en ovnsform på 15x20 cm. Tilsett resten av kvargen og topp med den andre halvdel av havregryn- og banandeigen.
4. Dryss kakaobiter eller sjokoladebiter på toppen.
5. Stek midt i ovnen i 30 minutter
6. Ta formen ut av ovnen, pynt med kokoschips og la den avkjøles i ca. 10 minutter før servering.

TIPS

- Har du det ofte travelt om morgenen? Lag den ovnsbakte grøten dagen i forveien.
- Del grøten i fryseposer og legg den i fryseren. Deretter kan du ta ut en pose (1 porsjon) og la den tine over natten. Foretrekker du å spise varm grøt? Varm grøten i 15 minutter i mikrobølgeovnen (350 watt og 160 grader).
- Du kan også spise ovnsbakt grøt i perioden umiddelbart etter operasjonen når du bare skal spise flytende mat.



NÆRINGSRIKT NØTTEBRØD

Ingredienser til 1 brød (ca. 14 skiver):

- 1 ss solsikkeolje
- 40 gram sesamfrø og 1 ss ekstra for utsiden av brødet
- 80 gram hele linfrø
- 80 gram usaltede, ustekte pistasjnøtter
- 80 gram usaltede, ustekte mandler
- 40 gram solsikkefrø
- 40 gram gresskarfrø
- 30 gram tørkede tyttebær
- 30 gram tørkede aprikoser
- 80 gram mandelmel
- 4 egg
- En klype salt



Næringsverdier per skive:	
Energi	196 kcal
Fett	14.2 gram
hvorav mettet	1.7 gram
Karbohydrater	4.9 gram
hvorav sukker	3 gram
Fibre	3.9 gram
Protein	8 gram

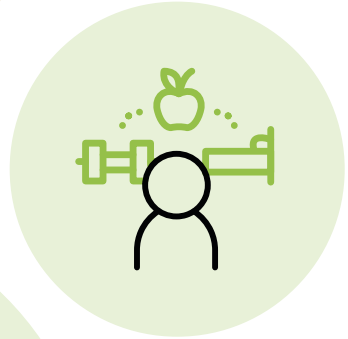
TILBEREDELSE

1. Sett ovnen til 180 grader.
2. Smør en kakeform med 1 ss solsikkeolje. Bruk en pensel og dryss sesamfrø i formen og på sidene. Dette gir brødet en herlig skorpe.
3. Bland de resterende ingrediensene grundig i en bolle og hell røren i formen på 15 x 20 cm.
4. Sett formen midt i ovnen og stek brødet i 35–40 minutter til det er gyllenbrunt og gjennomstekt.
5. Legg det deretter på en rist for å kjøle det ned. Skjær brødet i skiver.

TIPS

- Du kan enkelt tilberede nøttebrødet en dag i forveien.
- Eller frys brødet i skiver.
- For å gjøre det enda mer velsmakende, kan du legge på fettfattig ost eller kremost eller fettfattig meieripålegg. Det gir metthet og ekstra protein.





Hvis du vil ha flere oppskrifter
og inspirasjon for en sunn livsstil
etter operasjonen,
[last ned den kostnadsfrie](#)
[BariBuddy-appen!](#)



Love at first bite



LUNSJ

KIKERTWRAP MED TZATZIKI

Ingredienser for fire porsjoner:

- 2 ss olivenolje
- 3 kyllinglår
- 1 boks kikerter (400 gram)
- 1 ts korianderpulver
- 1 ts spisskummenpulver
- Smak til med pepper og salt
- 4 fullkornswraps
- Romansalat
- Et par kvister finhakket fersk dill

For tzatikien:

- 1 agurk
- 225 gram gresk yoghurt (2%)
- 2 ts limesaft, for eksempel fra flaske
- 2 pressede hvitløksfedd
- 20 gram Pure Whey Protein (naturlig)
- Smak til med pepper og salt
- En håndfull finhakket fersk dill



Næringsverdier per wrap:	
Energi	652 kcal
Fett	14.9 gram
hvorav mettet	4.5 gram
Karbohydrater	52.4 gram
hvorav sukker	4.3 gram
Fibre	18 gram
Protein	56.4 gram

TILBEREDELSE

1. Sett ovnen til 160 grader.
2. Legg bakepapiret på et stekebrett og legg kyllinglårerne på det. La glasset med kikerter renne av og fordel ertene på bakeplaten. Tilsett olivenolje, koriander, spisskummen, pepper og salt og masser krydderet godt inn i kylling og kikerter.
3. Sett formen midt i ovnen og stek kyllingen i 20 minutter til den er gyllenbrun og gjennomstekt.
4. I mellomtiden kan du lage tzatzikien. Riv agurken grovt med et rivjern. Klem den revne agurken i et kjøkkenhåndkle for å fjerne overflødig væske.
5. Hell den greske yoghurten i en bolle. Tilsett agurk, limesaft, hvitløk, Pure Whey Protein, pepper, salt og hakket dill og bland godt.
6. Når kyllingen er klar, ta ovnsplaten ut av ovnen og la kyllingen avkjøles litt, kutt den deretter i strimler.
7. Spre tzatziki på en fullkornswrap og topp med kylling og kikerter. Dryss til slutt over litt frisk dill og brett eller rull opp wrapen.

TIPS

- Deilig med røkt kylling, røkt laks, (hjemmelaget) falafel eller hermetisert tunfisk i vann.
- Foretrekker du vegetarisk? Velg vegetariske kyllingbiter.
- Pakk wrapsen inn i aluminiumsfolie slik at du enkelt kan ta dem med deg. Perfekt for lunsjboksen på jobb eller når du er på farten!



KINESISK TOMATSUPPE MED KYLLING OG OMELETTSTRIMLER

Ingredienser for fire porsjoner:

- 1 ss olje
- 4 kyllinglår
- 1 hakket løk
- 2 fedd hvitløk, presset eller finhakket
- 2 små bokser tomatpuré (ca. 70 gram hver)
- 1 ts ingefærpulver
- 2 ss mel
- 1 liter kyllingbuljong
- 2 kopper vann
- 1 boks (400 gram) skrellede tomater i juice
- 150 gram tørkede røde linser
- 1 ss eddik
- 4 ss ingefærsirup
- Smak til med pepper
- 2 tynne skiver av vårløk



For omelettstrimlene:

- 1 ts sesamolje
- 3 ss skummet melk eller soyamelk
- 2 egg
- smak til med pepper og salt

TILBEREDELSE

1. Varm oljen i en stor stekepanne og brun kyllinglårene på alle sider. Ta dem ut av pannen og sett dem til side på en tallerken.
2. Stek løken og tilsett hvitløken. Senk varmen slik at hvitløken ikke brenner seg fast.
3. Rør inn tomatpurén og øk varmen å redusere surheten. Tilsett deretter melet. Kok på middels varme, under konstant omrøring.
4. Tilsett en fjerdedel av buljongen og visp for å fjerne eventuelle klumper. Kok opp og tilsett gradvis resten av buljongen under omrøring. Tilsett to kopper vann for å tynne ut suppen om ønskelig, og tilsett deretter boksen med skrellede tomater.
5. Skyll de tørkede linsene grundig under kaldt vann og legg dem i suppen sammen med kyllinglårene.
6. Kok opp suppen og la den småkoke i minst 20 minutter.
7. I mellomtiden lager du omelettstrimlene. Varm sesamoljen i en liten stekepanne.



Fortsetter på neste side →

8. Pisk eggene med melk, pepper og salt i en bolle og hell deigen forsiktig over i den varme pannen.
9. Stek omeletten til den er gyllenbrun og gjennomstekt på begge sider. La det avkjøles før du ruller den og skjærer den i strimler.
10. Ta kyllinglårene fra pannen og la dem avkjøles.
11. I mellomtiden kan du krydre suppen med eddik og ingefær sirup. Smak til med nykværnet pepper og salt.
12. Bland suppen med en stavmikser til ønsket konsistens, enten helt jevn eller med biter.
13. Strimle kyllinglårene og tilsett dem i suppen.
14. Server suppen i en bolle og pynt med løk og omelettstrimler.



Næringsverdier per bolle suppe med omelett:

Energi	465 kcal
Fett	15.5 gram
hvorav mettet	4.9 gram
Karbohydrater	40.6 gram
hvorav sukker	19.3 gram
Fibre	11.5 gram
Protein	36.8 gram



TIPS

- Gjør suppen vegetarisk ved å bruke vegetariske kyllingbiter. De trenger du ikke lage.
- Bare frys suppen i fryseposer. Glatt ut posene slik at du enkelt får plass til dem i fryseren.
- Tilsett en håndfull bønnespirer til suppen for en orientalsk vri.
- Denne suppen er perfekt å spise i den første fasen etter operasjonen når du bare skal spise flytende mat. Bland suppen med kyllingen til en jevn røre med en stavmikser, ingen biter skal være igjen. Du kan droppe omelettstrimlene hvis du ønsker.

Har du en fråga eller behöver du personlig rådgivning? Hör gärna av dig till oss och **[kontakta oss](#)**. Vårt team kommer gärna att hjälpa dig.

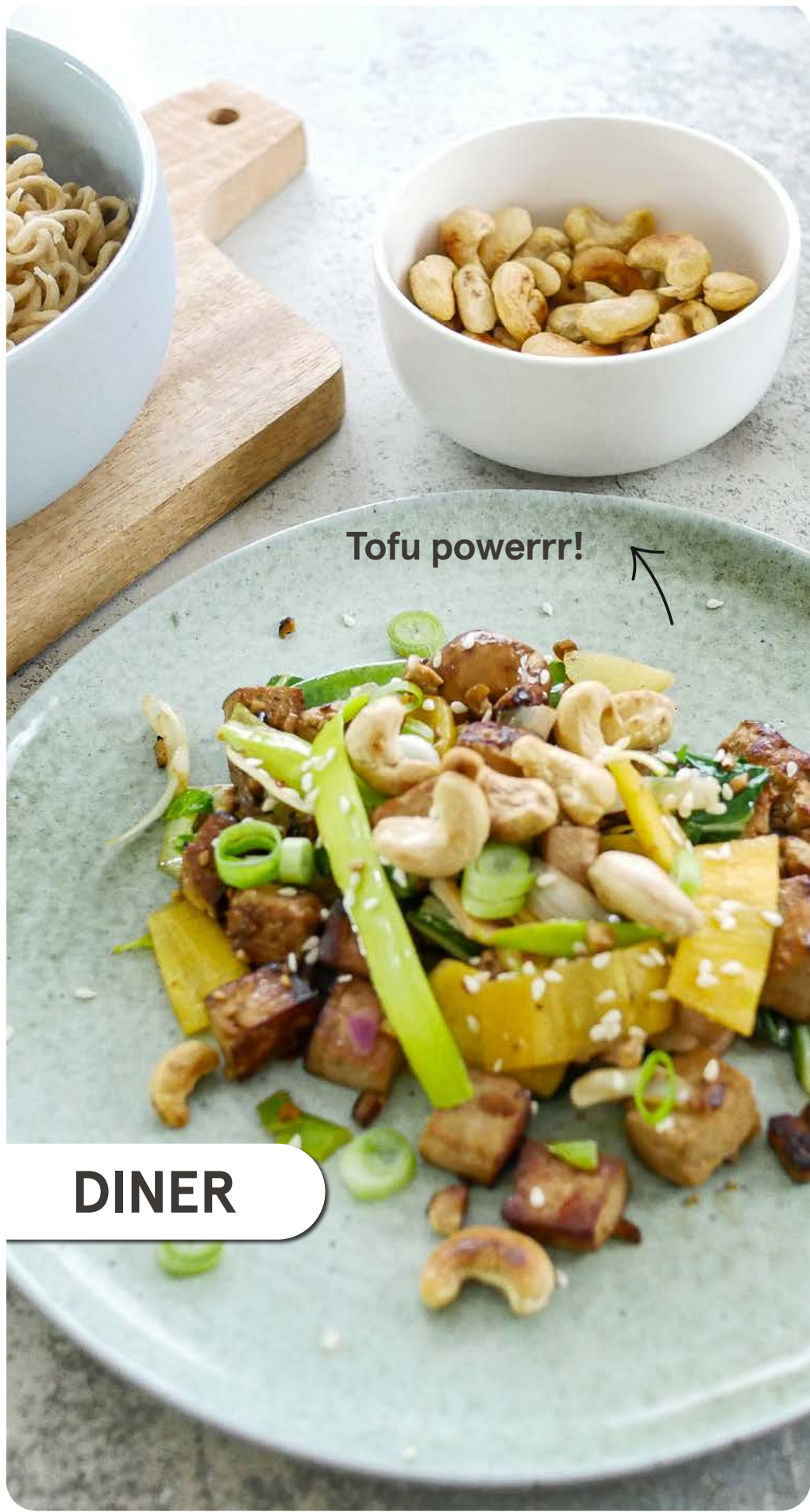


[Klicka här](#)
och få personlig
rådgivning från en av
våra nutritionister

Tofu powerrr!



DINER



MARINERT TOFU MED GRØNNSAKER OG FULLKORNSNUDLER

Ingredienser for fire porsjoner:

- 500 gram tofu
- 1 finhakket hvitløksfedd
- 1 cm fersk ingefær, skrellet og finhakket
- 3 ss søt soyasaus (ketjap)
- 2 ss chilisaus
- 1 ss wokolje
- 300 gram fullkornsnudler
- 500 gram asiatiske stuede grønnsaker
- pepper og salt
- 2 løk, kuttet i tynne strimler
- 75 gram cashewnøtter
- 2 ss sesamfrø



Næringsverdier per porsjon:	
Energi	485 kcal
Fett	17.7 gram
hvorav mettet	3 gram
Karbohydrater	51 gram
hvorav sukker	12.3 gram
Fibre	9 gram
Protein	25 gram

TILBEREDELSE

1. Skjær tofu i små terninger og hell dem i en bolle eller forseglbar pose sammen med hvitløk, ingefær, soyasaus og chilisaus. Bland godt og la den marinere i minst 30 minutter. Jo lenger du marinere tofuen, jo mer vil smakene trenge inn i den. Dette kan du også gjøre kvelden i forveien.
2. Varm oljen i en wokpanne og stek de avrennede tofubitene på middels varme til de er gyllenbrune.
3. Kok nudlene i henhold til instruksjonene på pakken.
4. Legg cashewnøttene i en tørr, varm stekepanne og stek dem på middels varme til de er brune og sprø.
5. Når tofuen er gyllenbrun, tilsett de wokede grønnsakene. Smak til med salt og pepper. Tilsett litt av den avrennede marinaden hvis blandingen føles for tørr.
6. La nudlene renne av og fyll en tallerken med tofu, grønnsaker og nudler. Pynt med vårløk, cashewnøtter og sesamfrø.

TIPS

- Prøv denne retten med kylling- eller biffstrimler i stedet for tofu. Du kan også marinere dem i en forseglbar pose.
- Tilsett grønnsaker etter smak. Det er en fin måte å bruke rester fra kjøleskapet på!



STROGANOFF MED KJØTTBOLLER

Ingredienser for fire porsjoner:

Til stroganoffen:

- 2 ss solsikkeolje
- 3 løk, kuttet i tykke halvringer
- 1 pepper, kuttet i store terninger
- 250 gram kastanjesopp, halvert eller kuttet i fire deler - 1 liten boks tomatpuré (ca. 70 gram)
- 2,5 dl kyllingbuljong
- 3 dl fettfattig matlagingsfløte
- 1 ts fransk sennep
- 4 ss maisstivelse
- Server med brun ris

Til kjøttbollene:

- 300 gram kjøttdeig
- 1 hakket sjalottløk
- 1 egg
- 3 ss brødsmler
- 1 ts sennep
- 1 ss paprikapulver
- Smak til med pepper og salt



Næringsverdier per porsjon:

Energi	309 kcal
Fett	18.7 gram
horav mettet	7.5 gram
Karbohydrater	17.1 gram
horav sukker	8.2 gram
Fibre	3.8 gram
Protein	17 gram

TILBEREDELSE

1. Bland kjøttdeig, sjalottløk, egg, brødsmuler, sennep, paprikapulver og salt og pepper i en bolle. Bland godt til røren er jevn.
2. Form røren til boller av ønsket størrelse og brun dem i en stekepanne med solsikkeolje. Ta dem ut av pannen og sett dem til side på en tallerken.
3. Stek løken i samme panne og tilsett deretter paprika og sopp. Rør inn tomatpurén og øk varmen for å redusere surheten.
4. Tilsett kyllingbuljongen og kok opp. Legg kjøttbollene forsiktig i pannen og vent til det koker på nytt.
5. Rør inn matfløte og sennep og la det småkoke forsiktig i ca. 15 minutter på svak varme.
6. Kok i mellomtiden den brune risen i henhold til instruksjonene på pakken.
7. Bland maisstivelsen med 4 ss kaldt vann i en kopp og rør det inn i sausen. La maisstivelsesblandingen småkoke forsiktig og rør hele tiden til sausen tykner.
8. Server stroganoff med brun ris på en tallerken.

TIPS

- Etter operasjonen kan du oppleve at kjøttdeig kan være vanskelig å fordøye. Kjøttdeig i kombinasjon med saus gir ofte færre problemer.
- Alternativt kan du velge kyllingfilet eller ferdige vegetariske kjøttboller i stedet for kjøttdeig.
- Denne retten kan enkelt fryses.
- Lag ekstra kjøttboller som du kan spise kalde eller som snacks på et senere tidspunkt.



Gratis FitForMe-konto

Du kan enkelt bestille, endre opplysninger og vise betalinger ved hjelp av din personlige FitForMe-konto.





When life gives you
lemons...

DESSERT

FRISK SITRONPAI

Ingredienser til paideigen:

- 50 gram usaltede, malte pistasjnøtter
- 100 gram havregryn
- 50 gram usaltet smør
- 50 gram mandelmel
- 2 egg
- 1 ts bakepulver
- Skrell 1 sitron
- En klype salt

Ingredienser til fyllet:

- 6 egg
- 100 gram søtningsmiddel
- 2,5 dl fettfattig kremost
- Skall fra 1 sitron
- Saft fra 3 sitroner



Næringsverdier per porsjon:	
Energi	196 kcal
Fett	14.2 gram
horav mettet	1.7 gram
Karbohydrater	4.9 gram
horav sukker	3 gram
Fibre	3.9 gram
Protein	11.7 gram

TILBEREDELSE

1. Sett en varmluftssovn på 160 grader.
2. Mal pistasjnøtter og havregryn fint i en foodprosessor.
3. Smelt smøret i en gryte eller mikrobølgeovn og bland det med mandelmel, malte pistasjnøtter, havregryn, 2 egg, bakepulver, sitronskall og en klype salt.
4. Smør en paiform, klem deigen inn i formen og litt opp kanten.
5. Pisk sammen 6 egg, søtningsmiddel og kremost i en bolle. Pisk deretter inn sitronskall og sitronsaft.
6. Hell fyllet over paiskallet og stek sitronpaien i ca. 60–75 minutter til den har stivnet, men fortsatt er kremet. Test om den er klar ved å trykke på midten med en skje. Hvis den har størknet, men fortsatt springer tilbake, er kaken klar. Sjekk etter 60 minutter og fortsett å steke den hvis midten av paien er for myk.
7. Når paien er avkjølt, strø over søtningsmidlet med en sil. Bank på silen med hånden for å strø et tynt lag søtningsmiddel over paien.

***Til pynt:
Søtningsmidler i
pulverform***



CHIAPUDDING MED EPLE OG KANEL

Ingredienser for to porsjoner:

- 1,6 dl melk med lite fett
- 30 gram chiafrø
- 1 teskje vaniljeekstrakt
- 1 eple
- 1 teskje honning
- 1 teskje kanel
- 4 ss lettyoghurt



Næringsverdier per porsjon:

Energi	160 kcal
Fett	4.9 gram
hvorav mettet	0.6 gram
Karbohydrater	18.3 gram
hvorav sukker	16.1 gram
Fibre	6.5 gram
Protein	6.9 gram

TILBEREDELSE

1. Bland melk, chiafrø og vaniljeekstrakt i en bolle. Pisk, la den stå i 10 minutter og pisk igjen for å hindre at ingrediensene klumper seg. La blandingen stivne i kjøleskapet i minst to timer eller over natten.
2. Skjær eplet i små biter og legg bitene i en kasserolle. Bland i honning, kanel og litt vann. Kok under konstant omrøring for å myke opp eplebitene. Tilsett litt mer vann om nødvendig.
3. Mos halvparten av eplet til eplemos og la den andre halvparten være igjen som biter.
4. Hell deretter i lag på lag i to glass: start med chiapudding, deretter eplemos, deretter lett yoghurt og avslutt med de varme eplebitene på toppen.

TIPS

- Denne retter egner seg for fase 2 etter operasjonen (purékost). Mos eplebitene med en stavmikser.
- Gjør retten rikere på protein ved å blande en skje med Pure Whey Protein i yoghurten.
- Du kan også lage denne retten dagen før.
- Tilsett eventuelt noen rå usaltede nøtter.





Kaffe med proteinboost

Visste du at du kan øke proteinet
i kaffen din ved å tilsette Pure
Whey Protein?

[Klikk her](#)
for oppskriften!





Holy muesli

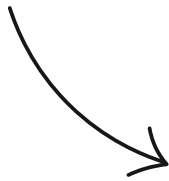


TUSSENDOOR

SUNN MÜSLIBAR

Ingredienser for 14 barer:

- 280 gram mandler
- 30 gram gresskarfrø
- 0,7 dl sukkerfri sirup
- 60 gram kokosnøttolje
- 3 dråper vaniljeekstrakt
- En klype salt
- 30 gram revet kokosnøtt
- 30 gram hampfrø



Næringsverdier per bar:

Energi	205 kcal
Fett	18.2 gram
hvorav mettet	5.3 gram
Karbohydrater	2.7 gram
hvorav sukker	0.9 gram
Fibre	4.4 gram
Protein	5.7 gram

TILBEREDELSE

1. Mal mandler og gresskarfrø grovt med en foodprosessor.
2. Bland sirup, kokosolje, vaniljeekstrakt og salt i en kasserolle og varm ingrediensene på middels varme.
3. Tilsett deretter mandel, gresskarfrø, revet kokosnøtt og hampfrø i kasserollen. Fjern kasserollen fra platen og bland godt slik at sirupen og kokosoljen dekker alle ingrediensene.
4. Legg plastfolie i bunnen og opp på sidene i et 20 x 20 cm stekeform og hell i røren. Fordel den jevnt i formen og trykk godt ned med en skje.
5. Sett retten i kjøleskapet i minst 2 timer. Kutt den deretter i stenger.

TIPS

- Lag større mengder og frys stengene slik at du har ved behov.
- En praktisk og næringsrik matbit på farten.
- Smuldre baren som en granola i yoghurt eller kvarg for en smakfull vri.



LEKRE OSTEVAFLER

Ingredienser for seks vafler:

- 1 ss solsikkeolje
- 50 gram revet mozzarellaost
- 50 gram revet cheddarost
- 50 gram revet parmesanost
- Et knippe hakket gressløk
- 2 ss mandelmel
- 1 ts bakepulver
- 2 egg
- Bakespray eller 1 ss solsikkeolje for å smøre vaffeljernet.



Næringsverdier per vaffel:

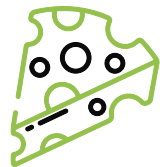
Energi	171 kcal
Fett	13.5 gram
hvorav mettet	5.4 gram
Karbohydrater	0.6 gram
hvorav sukker	0.3 gram
Fibre	0.7 gram
Protein	11.3 gram

TILBEREDELSE

1. Varm opp et vaffeljern eller en grillpanne.
2. Bland alle ingrediensene i en bolle til en jevn røre.
3. Når vaffeljernet er varmt, tilsetter du 2 ss av røren til hver vaffelform. Stek vaflene i ca. 8–10 minutter til de er gyllenbrune og sprø. Stek seks vafler.
4. La ostevaflene avkjøles litt for å gjøre dem enda sprøere.

TIPS

- Vaflene kan lett fryses, så stek noen ekstra.
- De er perfekte som mellommåltid eller når du er på farten.
- Stek vaflene med hvilken ost du vil.
- Har du ikke vaffeljern eller grillpanne? Stek vaflene i ovnen. Legg bakepapiret på et stekebrett og stek dem i ca. 10 minutter ved 180 grader.
- En favorittrett for barn!



FitForMe: For et balansert nytt liv

FitForMe utvikler multivitaminer og kosttilskudd for personer som har gjennomgått fedmekirurgi. I mer enn 18 år har vi samarbeidet med leger og sykehus. Takket være vitenskapelig forskning vet vi hva kroppen trenger etter operasjonen og hvordan den reagerer på mangel på vitaminer og mineraler. Produktene våre hjelper deg med å holde deg i form og i balanse.

Personene som jobber hos FitForMe er spesialister, forskere og ernæringseksperter som spesialiserer seg på fedmekirurgi. De har stor kunnskap om hvordan ernæring påvirker kroppen og kan gi deg personlige råd. En fedmeoperasjon påvirker tross alt kroppen mye. Så det er viktig og oppmuntrende å få riktig støtte.

Har du spørsmål om ernæring, fedmekirurgi eller multivitaminer? Ta gjerne kontakt med oss, du har alltid vår fulle støtte.

For flere oppskrifter og inspirasjon, [klikk her](#) og registrer deg som over 100 000 andre på vår månedlige inspirasjonsmail.

Følg oss og få kontakt med oss på sosiale medier!

 @FitForMeNorden |  @FitForMe_Norden

Kontaktinformasjon for FitForMe

 kundservice@fitforme.no |  +46 31-333 44 33