

Spicy Thai Chicken Soup

med kylling og porre / spidskål

238
kcal

118 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Spicy Thai Chicken Soup.

100 gram kylling.

50 gram porre / spidskål.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Skær kylling ud i ønsket størrelse, og tilføj til suppen.
3. Skær porre/spidskål i ønsket størrelse og tilføj til suppen.

Spicy Thai Chicken Soup

med kylling og kokosmælk

238
kcal

118 kcal Nupo Diet
+ 120 kcal



1 portion Diet Spicy Thai Chicken Soup.

70 gram kokosmælk.

70 gram færdigstegt kylling.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj kokosmælk og rør rundt.
3. Afslut med at tilføje færdigstegt kylling

Tomato Soup

med suppehorn og grønt

238
kcal

118 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Tomato Soup.

1 håndfuld suppehorn / 30 gram or 1/2 brik nudler.

2 store håndfulde grønt / 150 gram

– Her benyttet spidskål og porre.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj suppehorn (de vil blive bløde i suppen)
3. Hak og tilføj cherrytomater, porro og spidskål til suppen.

Tomato Soup

med kødboller og grønt

298
kcal

118 kcal Nupo Diet
+ ca. 180 kcal



- 1 portion Diet Tomato Soup.
- 1 håndfuld kødboller / 45 gram.
- 3 store håndfulde grønt / 200 gram.
- Her benyttet spidskål og porre.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj de færdigglavede kødboller.
3. Hak og tilføj spidskål og porrer til suppen.

Vegetable Soup

med grønt

237
kcal

117 kcal Nupo Diet
+ ca. 120 kcal



- 1 portion Diet Vegetable Soup.
- 1,5 rød peberfrugt / 150 gram / 2 håndfulde.
- 1 løg / 50 gram / 1 håndfuld.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Hak og tilføj rød peberfrugt og løg til suppen.

Vegetable Soup

med nudler

177
kcal

117 kcal Nupo Diet
+ ca. 60 kcal



- 1 portion Diet Vegetable Soup.
- 1/2 brik nudler / 25 gram.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Hæld kogende vand i en kop over nudlerne så de lige bliver blødt op.
3. Tilføj nudler i suppen.