



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 918 318 534
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: STOFFSKIFTEMETODEN
Forretningsadresse: Solheimgata 2B
0267 OSLO

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Helen Oulie Fuhr
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 28.04.2022

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 21.06.2023



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		618 921	1 590 801
Sum inntekter	1	618 921	1 590 801
Kostnader			
Varekostnad		7 695	9 802
Lønnskostnad	2	372 064	986 023
Annen driftskostnad	3-4	345 274	630 927
Sum kostnader		725 033	1 626 752
Driftsresultat	5	-106 112	-35 951
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		16	3
Sum finansinntekter		16	3
Annen rentekostnad		54	
Sum finanskostnader		54	
Netto finans		-38	3
Ordinært resultat før skattekostnad		-106 150	-35 948
Ordinært resultat etter skattekostnad		-106 150	-35 948
Årsresultat		-106 150	-35 948



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Fordringer			
Kundefordringer		-117 486	127 273
Skattetrekk		30 954	54 902
Forskuddsbetalte kursinntekter januar 2022	6		-325 510
Fordring andre		15 166	16 558
Forskuddsbetalte kostnader	6	46 864	118 994
Sum fordringer		-24 502	-7 783
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd		291 283	125 059
kontanter		-1 485	-1 485
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		289 798	123 574
Sum omløpsmidler		265 296	115 791
SUM EIENDELER		265 296	115 791
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Selskapskapital		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
Opptjent egenkapital			
Udekket tap 2020			-106 112



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
Udekket tap		106 112	35 952
Sum opptjent egenkapital		-106 112	-142 064
Sum egenkapital		-76 112	-112 064
Sum langsiktig gjeld		0	0
Kortsiktig gjeld			
Inngående MVA		-5 485	-6 694
Utgående MVA		27 890	28 418
Oppgjørskonto MVA		-24 349	-33 373
Forskuddstrekk		30 954	42 827
Arbeidsgiveravgift		46 196	43 701
Skyldig lønn		159 914	29 914
Feriepenger		34 914	91 679
Gjeld til eier		1 000	-39 500
Gjeld til andre		-9 338	-9 338
Leverandørgjeld		79 712	80 222
Sum kortsiktig gjeld		341 408	227 856
Sum gjeld		341 408	227 856
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		265 296	115 792



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2022 268534

Enheten

Organisasjonsnummer: 918 318 534
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: STOFFSKIFTEMETODEN
Forretningsadresse: Solheimgata 2B
0267 OSLO

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Helen Oulie Fuhr
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 28.04.2022

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021.

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 09.05.2022



Organisasjonsnr: 918 318 534
STOFFSKIFTEMETODEN

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		618 921	1 590 801
Sum inntekter	1	618 921	1 590 801
Kostnader			
Varekostnad		7 695	9 802
Lønnskostnad	2	372 064	986 023
Annen driftskostnad	3-4	345 274	630 927
Sum kostnader		725 033	1 626 752
Driftsresultat	5	-106 112	-35 951
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen renteinntekt		16	3
Sum finansinntekter		16	3
Annen rentekostnad		54	
Sum finanskostnader		54	
Netto finans		-38	3
Ordinært resultat før skattekostnad		-106 150	-35 948
Ordinært resultat etter skattekostnad		-106 150	-35 948
Årsresultat		-106 150	-35 948



Organisasjonsnr: 918 318 534
STOFFSKIFTEMETODEN

BALANSE

Beløp i: NOK Note 2021 2020

BALANSE - EIENDELER

Anleggsmidler
Immaterielle eiendeler

Sum anleggsmidler 0 0

Omløpsmidler
Varer

Fordringer

Kundefordringer	-117 486	127 273
Skattetrekk	30 954	54 902
Forskuddsbetalte kursinntekter januar 2022	6	-325 510
Fordring andre	15 166	16 558
Forskuddsbetalte kostnader	6	118 994
Sum fordringer	-24 502	-7 783

Bankinnskudd, kontanter og lignende

Bankinnskudd	291 283	125 059
kontanter	-1 485	-1 485
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende	289 798	123 574

Sum omløpsmidler 265 296 115 791

SUM EIENDELER **265 296** **115 791**

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

Egenkapital

Innskutt egenkapital

Selskapskapital	30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital	30 000	30 000

Opptjent egenkapital

Udekket tap 2020		-106 112
Udekket tap	106 112	35 952
Sum opptjent egenkapital	-106 112	-142 064

Sum egenkapital -76 112 -112 064

Sum langsiktig gjeld 0 0

Kortsiktig gjeld

Inngående MVA	-5 485	-6 694
---------------	--------	--------



Utgående MVA	27 890	28 418
Oppgjørskonto MVA	-24 349	-33 373
Forskuddstrekk	30 954	42 827
Arbeidsgiveravgift	46 196	43 701
Skyldig lønn	159 914	29 914
Feriepenger	34 914	91 679
Gjeld til eier	1 000	-39 500
Gjeld til andre	-9 338	-9 338
Leverandørgjeld	79 712	80 222
Sum kortsiktig gjeld	341 408	227 856
Sum gjeld	341 408	227 856
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	265 296	115 792



Organisasjonsnr: 918 318 534
STOFFSKIFTEMETODEN

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note
1

Regnskapsprinsipper
Regnskapsprinsippene for små bedrifter følges

Note
2

Antall årsverk i regnskapsåret
2.00

Note
3

Spesifisering av resultatregnskapet

Lønnskostnader

<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	290954.00	771909.00
<u>Folketrygdavgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	46196.00	120724.00
<u>Pensjonskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	0.00	0.00
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	0.00	0.00

Mer om årsverk og lønn
Lønnskostnadene er i tråd med utviklingen i bedriften

Note

Ekstraordinære inntekter og kostnader

Sum Beløp

Balanseført verdi 31.12. Varige driftsmidler Immaterielle eiend.

Konsernregnskap



Morselskapet sitt navn

Forretningskontor for morselskapet

Begrunnelse for at datterselskap er utelatt fra konsolideringen

<u>Samlet beløp - tilknyttet selskap</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
--	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - felles kontrollert virksomhet</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Pantstillelse</u>	<u>Beløp</u>
----------------------	--------------

Note

<u>Beholdning av egne aksjer</u>	<u>Antall</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Andel av aksjek.</u>
	100.00	300.00	100.00%

Erverv

Endringer i beholdning av aksjer i løpet av regnskapsåret

Avhendelse

Endringer i beholdning av aksjer i løpet av regnskapsåret

Samvirkeforetak

Vedtektsbestemmelser/årsmøtevedtak/forslag til vedtak om medlemskapskonti

Mer om aksjer



Årsregnskap 2021 for Stoffskiftemetoden AS

Årsregnskap		2021					
RESULTAT	Noter	2020	2021	BALANSE	Noter	2020	2021
Inntekter				Eiendeler			
Salgsinntekter avgift		61 004	3 518	Driftskonto		291 283	125 059
Kursinntekter		476 777	1 419 533	Skattetrekk		30 954	54 902
E-bøker		77 558	167 750	Kontanter		-1 485	-1 485
Sum inntekter	1	618 921	1 590 801	Kundefordringer	6	-117 486	127 273
				Andre fordringer		62 030	16 558
Varekostnader		7 695	9 802	Forskuddsbetalte kurs inntekter	6		-325 510
				Forskuddsbetalte kostnader			118 994
Lønnskostnader				Sum eiendeler		265 296	115 791
Lønn		290 954	771 909				
Arb.avgift		41 273	107 724	Gjeld og egenkapital			
Feriepenger		34 914	91 679	Leverandørgjeld		79 712	80 195
Arb.avgift av ferie		4 923	12 928	Inngående MVA		-5 485	-6 694
Pensjon		0	1 783	Utgående MVA		27 890	28 418
Sum lønn	2	372 064	986 023	Oppgjørskonto MVA		-24 349	-33 373
				Forskuddstrekk		30 954	42 827
Div utgifter		9 400	18 393	Arb. avgift		46 196	43 701
Kurs	3	146 846	145 448	Skyldig lønn		159 914	29 914
Fagbøker		8 624	17 418	Feriepenger		34 914	91 679
Internett/Data		52 020	98 902	Gjeld til eier		1 000	-39 500
Markedsføring	4	117 608	348 401	Gjeld andre		-9 338	-9 311
Gebyr		10 706	2 370	Sum gjeld		341 408	227 855
Sum andre kostnader		345 204	630 931				
				Aksjekapital		30 026	30 000
Sum kostnader		724 963	1 626 756	Udekket tap		-106 112	-106 112
				Resultat 2021			-35 952
Rente kostnader		54		Egenkapital		-76 112	-112 064
Rente inntekter		16	3				
Resultat før skatt	5	-106 112	-35 952	Sum gjeld EK		265 296	115 791

Noter:

1. De økte inntektene skyldes økt aktivitet i selskapet
2. Det ble i 2021 utbetalt lønn til to ansatte
3. Kurskostnadene er like i 2020 og 2021
4. Økningen i markedsføringskostnader er i tråd med økt aktivitet og salg av kurser
5. Resultat: Årsresultatet er negativt med -35 952,-. Men utviklingen er positiv fra et underskudd på -106 112 kr i fjor
6. I november / desember ble det solgt kursplasser for januar. Derfor er disse inntektene og kostnadene periodisert til 2022

25.04.2022

Daglig leder Helén Oulie Fuhr



Stoffskiftemetoden AS

ÅRSBERETNING 2021

Virksomhetens art og hvor den drives

Stoffskiftemetoden AS holder rådgivning innen ernæring og kosthold samt kurs og undervisning/foredrag innen kosthold og helse. Annen virksomhet er konsulentvirksomhet annet. Stoffskiftemetoden AS ligger i Solheimgata 2,0267 Oslo.

Rettsvisende oversikt over utvikling og resultat

Selskapet har hadde i 2021 en omsetnings på 1 590 801 kr og et resultat på minus 35 952kr.

Styret mener at årsregnskapet gir et rettsvisende bilde av selskapets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat.

Forsknings- og utviklingsaktiviteter

Selskapet har for tiden ingen pågående forsknings- eller utviklingsaktiviteter.

Fortsatt drift

Årsregnskapet for 2021 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Det bekreftes herved at forutsetningen om fortsatt drift er til sted. Kursvirksomheten er i god utvikling og selskapet har likviditet til fortsatt drift.

Arbeidsmiljø

Styret mener arbeidsmiljøet i selskapet er tilfredsstillende. Det har ikke vært skader eller ulykker i 2021. Samlet sykefravær har vært 0 dager.

Likestilling

Bedriften har 2 ansatte, hvorav 0 menn og 2 kvinner. Styret består av 0 menn og 2 kvinner. Styret har ut fra en vurdering av antall ansatte og stillingskategorier ikke funnet det nødvendig å iverksette spesielle tiltak med hensyn til likestilling.

Ytre miljø

Bedriften forurensrer ikke det ytre miljø.

Disponering av resultat

Virksomheten har for 2021 hatt et resultat på kr -35 952,-

Oslo, 25.04.2022

Helén Oulie Fuhr
Styrets leder

Helén Oulie Fuhr
daglig leder



Protokoll – ordinær generalforsamling 2021

Mandag 25 april 2022 klokken 18.00 ble det holdt generalforsamling i Stoffskiftemetoden AS.
Sted: Solheimgata 2, 0267 Oslo

Det forelå slik dagsorden:

1. Åpning av møte ved styreleder Helén Oulie Fuhr og opptak av fortegnelse over møtende/deltakende aksjeeiere.
2. Valg av møteleder og protokollunderskrivere
3. Godkjenning av innkalling og dagsorden.
4. Godkjenning av årsregnskapet og årsberetning for Stoffskiftemetoden AS,
5. Fastsetting av godtgjørelse til styrets medlem

1. Åpning av møte ved styreleder Helén Oulie Fuhr, og opptak av fortegnelse over møtende aksjeeiere

Styreleder Helén Oulie Fuhr åpnet møtet og opptok fortegnelse over møtende aksjeeiere.

Til stede var eneste eier: Helén Oulie Fuhr eier av alle aksjene (100 stk. * 300 kr = 30.000 kr.)

2. Valg av møteleder og protokollunderskrivere

Helén Oulie Fuhr ble enstemmig valgt som møteleder, samt til å undertegne protokollen

3. Godkjenning av innkalling og dagsorden

Det frem kom ingen bemerkninger til innkalling og dagsorden. Generalforsamlingen ble erklært for lovlig satt

4. Godkjenning av årsregnskap og årsberetning for 2021

Styreleder la fram årsregnskapet og årsberetningen.

Årsregnskap og årsberetning ble enstemmig godkjent.

5. Fastsetting av godtgjørelse til styrets medlem

Styreleder redegjorde for styrets arbeid og framla følgende forslag til godtgjørelse: Styrets leder godtgjøres med kr. 0,- per år for sitt verv.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

Generalforsamlingen ble hevet kl. 18.30.

Underskrift av møteleder og protokollunderskriver

Helén Oulie Fuhr