



## ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2020 - GENERELL INFORMASJON

### Enheten

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

### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

### 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: 14.06.2021

### Grunnlag for avgivelse

År 2020: Årsregnskapet er elektronisk innlevert  
År 2019: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2020

*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, 10.05.2022



## Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt	1	618 921	159 803
<b>Sum inntekter</b>		<b>618 921</b>	<b>159 803</b>
<b>Kostnader</b>			
Varekostnad		7 695	5 008
Lønnskostnad	2	372 064	29 914
Annen driftskostnad		345 204	124 926
<b>Sum kostnader</b>		<b>724 963</b>	<b>159 848</b>
<b>Driftsresultat</b>	3	<b>-106 042</b>	<b>-45</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen finansinntekt		16	
<b>Sum finansinntekter</b>		<b>16</b>	
Annen finanskostnad		54	
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>54</b>	
<b>Netto finans</b>		<b>-38</b>	
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>



### Balanse

Beløp i: NOK	Note	2020	2019
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Sum anleggsmidler		0	0
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kundefordringer		-117 486	26 204
Andre fordringer		62 004	
Sum fordringer		-55 482	26 204
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		291 283	78 157
Skattetrekkskonto		30 954	
Kontanter		-1 485	
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		320 752	78 157
Sum omløpsmidler		265 270	104 361
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>265 270</b>	<b>104 361</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Selskapskapital		30 000	30 000
Sum innskutt egenkapital		30 000	30 000
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Udekket tap		106 112	
Sum opptjent egenkapital		-106 112	



## Balanse

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>-76 112</b>	<b>30 000</b>
<b>Sum langsiktig gjeld</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Forskuddstrekk		30 954	
Inngående mva		-5 485	
utgående mva		27 890	
oppgjørskonto mva		-24 349	
Arbavgift		46 196	
Skyldig lønn		159 914	
Feriepenger		34 914	
Gjeld andre		-9 338	
Gjeld eier		1 000	
leverandørgjeld		79 686	
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>341 382</b>	
<b>Sum gjeld</b>		<b>341 382</b>	<b>0</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>265 270</b>	<b>30 000</b>



## Brønnøysundregistrene

### ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2020 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2021 433646

#### Enheten

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

#### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2020 - 31.12.2020

#### 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: 14.06.2021

#### Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet  
ikke skal revideres: Ja

#### Grunnlag for avgivelse

År 2020: Årsregnskap er elektronisk innlevert.  
År 2019: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2020.

*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, 16.06.2021



Organisasjonsnr: 918 318 534  
STOFFSKIFTEMETODEN

## RESULTATREGNSKAP

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Inntekter</b>			
Salgsinntekt	1	618 921	159 803
<b>Sum inntekter</b>		<b>618 921</b>	<b>159 803</b>
<b>Kostnader</b>			
Varekostnad		7 695	5 008
Lønnskostnad	2	372 064	29 914
Annen driftskostnad		345 204	124 926
<b>Sum kostnader</b>		<b>724 963</b>	<b>159 848</b>
<b>Driftsresultat</b>	3	<b>-106 042</b>	<b>-45</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen finansinntekt		16	
<b>Sum finansinntekter</b>		<b>16</b>	
Annen finanskostnad		54	
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>54</b>	
<b>Netto finans</b>		<b>-38</b>	
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>-106 080</b>	<b>-45</b>



Organisasjonsnr: 918 318 534  
STOFFSKIFTEMETODEN

## BALANSE

Beløp i: NOK Note 2020 2019

### BALANSE - EIENDELER

Anleggsmidler  
Immaterielle eiendeler

Sum anleggsmidler 0 0

Omløpsmidler  
Varer

#### Fordringer

Kundefordringer -117 486 26 204  
Andre fordringer 62 004  
Sum fordringer -55 482 26 204

#### Bankinnskudd, kontanter og lignende

Bankinnskudd, kontanter  
og lignende 291 283 78 157  
Skattetrekkskonto 30 954  
Kontanter -1 485  
Sum bankinnskudd,  
kontanter og lignende 320 752 78 157

Sum omløpsmidler 265 270 104 361

SUM EIENDELER 265 270 104 361

### BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

#### Egenkapital

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

#### Opptjent egenkapital

Udekket tap 106 112  
Sum opptjent egenkapital -106 112

Sum egenkapital -76 112 30 000

Sum langsiktig gjeld 0 0

#### Kortsiktig gjeld

Forskuddstrekk 30 954  
Inngående mva -5 485  
utgående mva 27 890  
oppgjørskonto mva -24 349



Arbavgift	46 196	
Skyldig lønn	159 914	
Feriepenger	34 914	
Gjeld andre	-9 338	
Gjeld eier	1 000	
leverandørgjeld	79 686	
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>	<b>341 382</b>	
<b>Sum gjeld</b>	<b>341 382</b>	<b>0</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>265 270</b>	<b>30 000</b>



Organisasjonsnr: 918 318 534  
STOFFSKIFTEMETODEN

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note  
1

**Regnskapsprinsipper**  
Selskapet følger regnskapsprinsippene for små foretak

Note  
2

**Antall aksjer og aksjeeiere**

<u>Aksjeklasse</u>	<u>Ant. aksjer</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Bokført verdi</u>
Ordinære aksjer	100.00	300.00	30000.00
<u>Aksjeeiere - fritekst</u>	<u>Antall</u>	<u>Eierandel</u>	<u>Aksjeklasse</u>
Helen Oulie Fuhr	100.00	100.00%	Ordinære aksjer
<u>Sum</u>	<u>Sum antall</u>	<u>Sum eierandel</u>	
	100.00	100.00%	

Note  
4

**Lønn og ytelser**

<u>Lønn</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	290954.00	
<u>Arbeids giveravgift</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	46196.00	
<u>Andre ytelser</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
		29914.00
<u>Sum lønnskostnader</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
	337150.00	29914.00

Begge er ansatte som daglig leder

Note

**Ytelser til ledende personer**  
Er det gitt ytelser til ledende person: Nei

**Ytelser til daglig leder**





---

Stoffskiftemetoden AS

ÅRSBERETNING 2020

---

**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 er beliggende i Solheimgata 2,0267 Oslo.

**Rettsvisende oversikt over utvikling og resultat**

Selskapet har hadde i 2020 en omsetnings på 618 921 kr. Resultatgraden -106 112.

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 2020 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 2020. Samlet sykefravær har vært 0 dager.

**Likestilling**

Bedriften har 2 ansatte, hvorav 0 menn og 2 kvinner. Styret består av 0 menn og 1 kvinne. 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 forurensar ikke det ytre miljø.

**Disponering av resultat**

Virksomheten har for 2020 hatt et resultat på kr -106 112,-.

Oslo, 14.06.2020

---

Helén Oulie Fuhr  
Styrets leder

---

Helén Oulie Fuhr  
daglig leder



## Protokoll – ordinær generalforsamling 2020

Mandag 14 juni 2021 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 Kosthold og Helse 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 2020

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



## Årsregnskap 2020 for Stoffskiftemetoden AS

RESULTAT					BALANSE			
	Noter	2020	2019			Noter	2020	2019
<b>Inntekter</b>								
Salgsinntekter avgift		61 004			<b>Eiendeler</b>			
Kursinntekter		476 777	159 803		Driftskonto		291 283	78 157
E-bøker		77 558			Kontanter		-1 485	
<b>Sum inntekter</b>	<b>1</b>	<b>618 921</b>	<b>159 803</b>		Kundefordringer		-117 486	23 204
					Andre fordringer		62 030	
<b>Varekostnader</b>		7 695	5 008		Skattetrekk		30 954	
<b>Lønnskostnader</b>					<b>Sum eiendeler</b>		<b>265 296</b>	<b>101 362</b>
Lønn		290 954	29 914					
Arb.avgift		41 273	0		<b>Gjeld og egenkapital</b>			
Feriepenger		34 914	0		Gjeld			74 962
Arb.avgift av ferie		4 923	0		MVA		-5 485	-3 627
Skattetrekk		0	0		Forskuddstrekk		30 954	
Pensjon		0	0		Utgående MVA		27 890	
					Oppgjørskonto MVA		-24 349	
<b>Sum lønn</b>	<b>2</b>	<b>372 064</b>	<b>29 914</b>		Arb. avgift		46 196	
					Gjeld til eier		1 000	
Div utgifter		9 400	91 249		Skyldig lønn		159 914	
Kurs		146 846	0		Feriepenger		34 914	
Fagbøker		8 624	12 250		Gjeld andre		-9 338	
Internett/Data		52 020	19 410		<b>Sum gjeld</b>		<b>341 381</b>	<b>71 335</b>
Markedsføring		117 608	1 554					
Gebyr		10 706	463					
Avsatt honorar			0		Aksjekapital		30 026	30 000
<b>Sum andre kostnader</b>		<b>345 204</b>	<b>124 926</b>		Resultat		-106 112	26
					Egenkapital		<b>-76 112</b>	<b>30 026</b>
<b>Sum kostnader</b>		<b>724 963</b>	<b>159 848</b>					
Rente kostnader		54			<b>Sum gjeld EK</b>		<b>265 269</b>	<b>101 362</b>
Rente inntekter		16			<b>Sum eiendeler</b>		<b>265 269</b>	<b>101 362</b>
<b>Resultat før skatt</b>	<b>3</b>	<b>-106 112</b>	<b>0</b>		<b>Sum gjeld</b>		<b>341 381</b>	<b>71 335</b>

Noter:

1. Økning i inntekter skyldes satsning på online kursvirksomhet
2. I 2020 fikk selskapet en ny ansatt
3. Det negative resultatet skyldes at virksomheten utbetalte lønn. Selskapet har likviditet, og salget av kurs er så bra, at vi ikke ser noe problemer for god drift i 2021.

14.06.2021

Daglig leder Helén Oulie Fuhr