Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och paleomüsli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD MJÖLK, MJÖLK syrakultur, LÖPE, 45% jordgubbar, vatten, socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat, fläderbärskoncentrat, förtjockningsmedel: guarkärnmjöl (E412), johannesbrödmjöl (E410) och xantangummi (E415), Konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202), linfrö, Tranbär, Rörsocker, Solrosolja, Solrosfrön, Pumpafrön, Chiafrön.

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	630kJ / 150kcal
Fett	7,5g
- varav mättat fett	2,2g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	9,7g
Protein	7,4g
Salt	0,08g

TILLBEREDNING:

1. **avnjutes som det är**

Bäst före: 07/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och paleomüsli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD MJÖLK, MJÖLK syrakultur, LÖPE, 45% jordgubbar, vatten, socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat, fläderbärskoncentrat, förtjockningsmedel: guarkärnmjöl (E412), johannesbrödmjöl (E410) och xantangummi (E415), Konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202), linfrö, Tranbär, Rörsocker, Solrosolja, Solrosfrön, Pumpafrön, Chiafrön.

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	598kJ / 142kcal
Fett	7,0g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	9,4g
Protein	7,2g
Salt	0,08g

TILLBEREDNING:

1. **avnjutes som det är**

Bäst före: 07/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med mango/ananastopping

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, **YOGURTKULTUR** (86%), mangotärningar, ananas, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom.

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	269kJ / 64kcal
Fett	3,0 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	6,1 g
- varav sockerarter	5,6 g
Protein	3,1 g
Salt	0,10 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med mango/ananastopping

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, **YOGURTKULTUR** (86%), mangotärningar, ananas, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom.

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	265kJ / 63kcal
Fett	3,1 g
- varav mättat fett	2,0g
Kolhydrater	5,5 g
- varav sockerarter	5,2 g
Protein	3,2 g
Salt	0,10 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Fiskbiffar med potatis, tartarsås och broccoli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, MÖRK SEJ (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, TORSK (TORSK-GADIUS MORHUA) FAO27, stärkelse, vegetabiliska fibrer, salt, lök, dextros, ÄGGVITE-PULVER, trinatriumcitrat E331, kryddor, vatten, olja, broccoli, 80% rapsolja, vatten, 2% pastörisering pastöriserad ÄGGULA, , vinäger salt, SENAPSmjöl, förtjockningsmedel (E412), konserveringsmedel (E202). pH under 4,5 (16%), Citronsaft, vinäger, lökpulpa, vatten, vitvinsvinäger, tomatkoncentrat, kryddor (SENAPSMJÖL, vitlök, ingefära, curry, cayennepeppar, paprika, kryddpeppar, vitpeppar, kryddnejlika, peppar, kryddnejlika) salt, socker, färgämne (e150d), förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, SENAPSFRÖ, ättika, salt, syra (E330), konserveringsmedel (E224 kaliumsulfit), salt, peppar, svart

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	829kJ / 197kcal
Fett	15g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	9,9g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	5,9g
Salt	0,72g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Fiskbiffar: på bakplåt i ugn
3. Övrigt: gör hål i plastfolien.
4. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: tartarsås

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Fiskbiffar med potatis, tartarsås och broccoli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, MÖRK SEJ (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, TORSK (TORSK-GADIUS MORHUA) FAO27, stärkelse, vegetabiliska fibrer, salt, lök, dextros, ÄGGVITE-PULVER, trinatriumcitrat E331, kryddor, vatten, olja, broccoli, 80% rapsolja, vatten, 2% pastörisering pastöriserad ÄGGULA, , vinäger salt, SENAPSmjöl, förtjockningsmedel (E412), konserveringsmedel (E202). pH under 4,5 (16%), Citronsaft, vinäger, lökpulpa, vatten, vitvinsvinäger, tomatkoncentrat, kryddor (SENAPSMJÖL, vitlök, ingefära, curry, cayennepeppar, paprika, kryddpeppar, vitpeppar, kryddnejlika, peppar, kryddnejlika) salt, socker, färgämne (e150d), förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, SENAPSFRÖ, ättika, salt, syra (E330), konserveringsmedel (E224 kaliumsulfit), salt, peppar, svart

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	892kJ / 212kcal
Fett	17g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	9,4g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	5,9g
Salt	0,80g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Fiskbiffar: på bakplåt i ugn
3. Övrigt: gör hål i plastfolien.
4. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: tartarsås

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Stekt kyckling med kikärtssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), 90% kycklingfilé, tapiokastärkelse, dextros, salt, stabiliseringsmedel E451, förtjockningsmedel E407, aromer. (29%), gröna bönor, paprika, morot, citronsaft , bredbladig persilja, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	360 kJ/86 kcal
Fett	2,1 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	8,0 g
Salt	0,73 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Stekt kyckling med kikärtssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), 90% kycklingfilé, tapiokastärkelse, dextros, salt, stabiliseringsmedel E451, förtjockningsmedel E407, aromer. (29%), gröna bönor, paprika, morot, citronsaft , bredbladig persilja, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	360 kJ/86 kcal
Fett	2,1 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	8,0 g
Salt	0,73 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Spenatpinnar med potatis, tartarsås och broccoli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, spenat 41 %, ströbröd 15 %(VETEMJÖL, surhetsreglerande medel (E524), jäst, rapsolja, salt) rapsolja, potatisflingor, VETEMJÖL, vatten, ströbröd, (VETEMEL, surhetsreglerande medel (E524), socker, salt, dextros, jäst, paprikapulver), GRÄDDE, MJÖLK, risstärkelse, socker, salt, potatisstärkelse, havssalt, muskotnöt, vitpeppar, jäst, broccoli (19%), rapsolja, inlagd gurka (gurktärningar, vatten, vinäger, salt), gräddfil (18%), vatten, lök, vinäger, äggula (skrapat ägg), kapris, dragon, persilja, socker, lök, salt och senapsmjöl.

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	794kJ / 189kcal
Fett	13g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	1,4g
Protein	3,5g
Salt	0,53g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Spenatpinnar: på bakplåt i ugn
3. Övrigt: gör hål i plastfolien.
4. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: tartarsås

Alternativ: % FISK

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Spenatpinnar med potatis, tartarsås och broccoli

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, spenat 41 %, ströbröd 15 %(VETEMJÖL, surhetsreglerande medel (E524), jäst, rapsolja, salt) rapsolja, potatisflingor, VETEMJÖL, vatten, ströbröd, (VETEMEL, surhetsreglerande medel (E524), socker, salt, dextros, jäst, paprikapulver), GRÄDDE, MJÖLK, risstärkelse, socker, salt, potatisstärkelse, havssalt, muskotnöt, vitpeppar, jäst, broccoli (19%), rapsolja, inlagd gurka (gurktärningar, vatten, vinäger, salt), gräddfil (18%), vatten, lök, vinäger, äggula (skrapat ägg), kapris, dragon, persilja, socker, lök, salt och senapsmjöl.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	814kJ / 194kcal
Fett	14g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	3,5g
Salt	0,54g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Spenatpinnar: på bakplåt i ugn
3. Övrigt: gör hål i plastfolien.
4. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: tartarsås

Alternativ: % FISK

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk Dahl med raita(kall myntdressing) och bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (26%), tomat (70%), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (20%),, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (12%), linser, vatten, lök, 49%, linser, vatten, lök, 49%. Grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, lök, morot, purjolök, lök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel stabiliseringsmedel (xantangummi), tomater, salt, koriander, rapsolja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Curry, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palmolja) olja (palm), vinäger, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), spiskummin, salt, Koriander, mynta, citronsaft, kardemumma, cayennepeppar, chiliflakes, kanel

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	592kJ / 141kcal
Fett	7,0 g
- varav mättat fett	4,9g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	3,1g
Protein	4,6 g
Salt	0,74 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Kallt tillbehör: Raita och bröd

Bäst före: 07/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk Dahl med raita(kall myntdressing) och bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (26%), tomat (70%), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (20%),, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (12%), linser, vatten, lök, 49%, linser, vatten, lök, 49%. Grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, lök, morot, purjolök, lök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel stabiliseringsmedel (xantangummi), tomater, salt, koriander, rapsolja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Curry, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palmolja) olja (palm), vinäger, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), spiskummin, salt, Koriander, mynta, citronsaft, kardemumma, cayennepeppar, chiliflakes, kanel

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	604kJ / 144kcal
Fett	6,8g
- varav mättat fett	4,8g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	3,0g
Protein	4,6g
Salt	0,72g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Kallt tillbehör: Raita och bröd

Bäst före: 07/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Italiensk lasagnette med bolognese och mornaysås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, SELLERI, morötter, purjolök, BLEKSELLERI,lök, vatten, LÄTTMJÖLK, GRÄDDersättning (FILMJÖLK, vegetabiliskt fett och olja (raps- och palmolja), modifierad stärkelse, laktasenzym, arom), vetemjöl, salt, riven ost (MJÖLK, mjölksyrakultur, LÖPE, potatismjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, lök, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), fullkornsmjöl DURUMVETE-MJÖL, vatten, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(8%), Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), Nötkött 100% (EU), lök, Tomater, ärtprotein, salt, vinäger (innehåller SULFIT), kokt druvmust, färgämne: ammoniumsulfit-karamell (E 150d), 68%. nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), timjan, Svartpeppar, Basilika, Oregano.

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	374kJ / 89kcal
Fett	2,9g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	9,5g
- varav sockerarter	2,1g
Protein	5,6g
Salt	0,62g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Ta bort plastfolien.
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Italiensk lasagnette med bolognese och mornaysås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, SELLERI, morötter, purjolök, BLEKSELLERI,lök, vatten, LÄTTMJÖLK, GRÄDDersättning (FILMJÖLK, vegetabiliskt fett och olja (raps- och palmolja), modifierad stärkelse, laktasenzym, arom), vetemjöl, salt, riven ost (MJÖLK, mjölksyrakultur, LÖPE, potatismjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, lök, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), fullkornsmjöl DURUMVETE-MJÖL, vatten, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(8%), Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), Nötkött 100% (EU), lök, Tomater, ärtprotein, salt, vinäger (innehåller SULFIT), kokt druvmust, färgämne: ammoniumsulfit-karamell (E 150d), 68%. nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), timjan, Svartpeppar, Basilika, Oregano.

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	385kJ / 92kcal
Fett	2,7g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	2,1g
Protein	5,0g
Salt	0,64g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Ta bort plastfolien.
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Peppargryta med fullkornsris och bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, SOJA-bönor, svarta bönor, kokta kikärtor, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar. peppar, råris (spår av GLUTEN)(14%), kyckling (98%), salt (98%), Salt, Dextros, Tärnad zucchini, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämne, svamp, lök, grillad röd och gul paprika, solrosolja. Tomater, salt, paprika, salt, paprika, paprika, salt, paprika, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), peppar, svart

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	435kJ / 104kcal
Fett	1,4 g
- varav mättat fett	0,2 g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	7,4g
Salt	0,52g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Peppargryta med fullkornsris och bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, SOJA-bönor, svarta bönor, kokta kikärtor, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar. peppar, råris (spår av GLUTEN)(14%), kyckling (98%), salt (98%), Salt, Dextros, Tärnad zucchini, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämne, svamp, lök, grillad röd och gul paprika, solrosolja. Tomater, salt, paprika, salt, paprika, paprika, salt, paprika, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), peppar, svart

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	438kJ / 104kcal
Fett	1,4 g
- varav mättat fett	0,1 g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	8,0g
Salt	0,53g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med fullkornsris och chilisås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap, gul morot morötter, zucchini, aubergine, röd paprika, lök, raps- och solrosolja.
Vildrisblandning (15%), socker och rörsockersirap Socker- och rörsockersirap, vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), 49%. grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palster-nacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), Acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxmajs, salt

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	477kJ / 113kcal
Fett	1,1g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	3,2 g
Protein	8,0g
Salt	0,59g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med fullkornsris och chilisås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap, gul morot morötter, zucchini, aubergine, röd paprika, lök, raps- och solrosolja.
Vildrisblandning (15%), socker och rörsockersirap Socker- och rörsockersirap, vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), 49%. grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palster-nacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), Acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxmajs, salt

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	471kJ / 112kcal
Fett	1,2g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	2,9g
Protein	8,7g
Salt	0,56g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 05/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med falafel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

kikärtor (47%), vatten, lök, vegetabiliska oljor fetter (rapspalmolja), persilja, koriander, vitlök, salt, jäsningsmedel jäsmedel (natriumkarbonater), kryddor, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av durumvete, vatten, medelstora ärtor qu. i, majs 39%, röd paprika, gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRA-KULTUR, LÖPE (4%), solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid) (4%), rapsolja

MAN: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	688kJ / 164kcal
Fett	5,4g
- varav mättat fett	0,9g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	1,4g
Protein	6,8g
Salt	0,78g

TILLBEREDNING:

Värm gärna falaflarna eller
Njut av maten som den är

Bäst före: 06/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med falafel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

kikärtor (47%), vatten, lök, vegetabiliska oljor fetter (rapspalmolja), persilja, koriander, vitlök, salt, jäsningsmedel jäsmedel (natriumkarbonater), kryddor, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av durumvete, vatten, medelstora ärtor qu. i, majs 39%, röd paprika, gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRA-KULTUR, LÖPE (4%), solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid) (4%), rapsolja

KVINNA: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	689kJ / 164kcal
Fett	5,2g
- varav mättat fett	0,9g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	7,0g
Salt	0,77g

TILLBEREDNING:

Värm gärna falaflarna eller
Njut av maten som den är

Bäst före: 06/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med fiberbröd och tomat

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra., VETEMJÖL, vatten, rapsolja, jäst, betfiber, salt, dextros, emulgeringsmedel (E471, E472e), Körsbärstomat (10%)

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	746 kJ/178 kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	19 g
- varav sockerarter	1,2 g
Protein	10 g
Salt	0,54 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

BETTER feast

Bäst före: 06/04/2024

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med fiberbröd och tomat

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra., VETEMJÖL, vatten, rapsolja, jäst, betfiber, salt, dextros, emulgeringsmedel (E471, E472e), Körsbärstomat (10%)

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	746 kJ/178 kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	19 g
- varav sockerarte	1,2 g
Protein	10 g
Salt	0,54 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

BETTER feast

Bäst före: 06/04/2024

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med zucchini och röd paprika, serveras med bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, tärnad zucchini, paprika, gräslök, salt

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	668kJ / 159kcal
Fett	6,9g
- varav mättat fett	2,5g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

TILLBEREDNING:

1. Värm gärna äggröran, eller njut av maten som den är.

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med zucchini och röd paprika, serveras med bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, tärnad zucchini, paprika, gräslök, salt

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	668kJ / 159kcal
Fett	6,9g
- varav mättat fett	2,5g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

TILLBEREDNING:

1. Värm gärna äggröran, eller njut av maten som den är.

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med sojabönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEKorn, vatten, purjolök, rapsolja, rödlök, SOJABÖNOR, slätbladig persilja, citronsaft, honung, Rostade JORDNÖTTER (99,3%), havssalt, mynta, Citronskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

MAN: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	779kJ / 186kcal
Fett	6,8g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	23g
- varav sockerarter	2,4g
Protein	5,4g
Salt	0,18g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 06/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med sojabönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEKorn, vatten, purjolök, rapsolja, rödlök, SOJABÖNOR, slätbladig persilja, citronsaft, honung, Rostade JORDNÖTTER (99,3%), havssalt, mynta, Citronskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

KVINNA: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	763kJ / 182kcal
Fett	6,3g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	23g
- varav sockerarter	2,3g
Protein	5,4g
Salt	0,16g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 06/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och ost

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, Isberg (15%), MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, konserveringsmedel: natriumnitrat

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	611kJ / 146kcal
Fett	3,6g
- varav mättat fett	2,4g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	1,0 g
Protein	15 g
Salt	0,87g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är
Värm gärna brödet

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och ost

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, Isberg (15%), MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, konserveringsmedel: natriumnitrat

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	628kJ / 150kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fett	2,7g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	0,89g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är
Värm gärna brödet

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Len gröt med granatäpple och mandlar

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK 1,5% fett (47%), Havregryn (ångbehandlade och finvalsade). 100% fullkorn, vinbär, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, SKUMMAD MJÖLK 0,2%, syrakultur av MJÖLK (8%), Granatäpple, MANDLAR, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, honung, socker

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	539kJ / 128kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	6,1 g
Protein	5,3 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Len gröt med granatäpple och mandlar

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK 1,5% fett (47%), Havregryn (ångbehandlade och finvalsade). 100% fullkorn, vinbär, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, SKUMMAD MJÖLK 0,2%, syrakultur av MJÖLK (8%), Granatäpple, MANDLAR, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, honung, socker

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	539kJ / 128kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	6,1 g
Protein	5,3 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Mexikansk sallad med nachos

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros (22%), Kidneybönor, vatten, majs, tärnad zucchini, paprika, lök (5%), Majsmjöl (76%), solrosolja, salt, ananas, paprika, paprika, tomat, lök, salladslök, koriander, vitlök, chili spiskummin, salt, peppar, kryddextrakt, solrosolja, Hass-avokado (97 %), vatten, salt, antioxidant (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, apelsinjuice, citronjuice, Rapsolja, ingefära, socker, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserverings-medel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar, salt

MAN: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	438kJ / 104kcal
Fett	2,7 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	9,9g
- varav sockerarter	2,7 g
Protein	8,9g
Salt	0,49g

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Mexikansk sallad med nachos

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros (22%), Kidneybönor, vatten, majs, tärnad zucchini, paprika, lök (5%), Majsmjöl (76%), solrosolja, salt, ananas, paprika, paprika, tomat, lök, salladslök, koriander, vitlök, chili spiskummin, salt, peppar, kryddextrakt, solrosolja, Hass-avokado (97 %), vatten, salt, antioxidant (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, apelsinjuice, citronjuice, Rapsolja, ingefära, socker, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserverings-medel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar, salt

KVINNA: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	461kJ / 110kcal
Fett	3,2g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	2,7 g
Protein	8,7g
Salt	0,50g

Bäst före: 04/04/2024

BETTER feast