



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och
paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

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 3 - 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: 26/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och
paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

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 3 -

BRUKSKOST	
Näringsmedell 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: 26/04/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Birchergröt med hasselnötter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, **MJÖLK**, **YOGHURKULTUR** (27%), **HAVREGRYN**, **HASSELNÖTTER**, Äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidant: askorbinsyra, salt., Citronsaft, Kardemumma, Kanel

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	751kJ / 179kcal
Fett	9,6g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	5,7g
Protein	4,7 g
Salt	0,03 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 25/04/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Birchergröt med hasselnötter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, **MJÖLK**, **YOGHURKULTUR** (27%), **HAVREGRYN**, **HASSELNÖTTER**, Äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidant: askorbinsyra, salt., Citronsaft, Kanel, Kardemumma

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	677kJ / 161kcal
Fett	7,8g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	5,8g
Protein	4,4 g
Salt	0,03 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 25/04/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med äggsallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltgurka: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och MJÖLKsyra, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, körsbärstomat (9%), iceberg, 80% rapsolja, vatten, 2% pastörisering ÄGGULOR, ättika salt, SENAPSmjöl, förtjockningsmedel (E412), konserveringsmedel (E202). pH under 4,5 (7 %), Högpastöriserad MJÖLK och GRÄDDE (5%), Salt, Curry, Vitpeppar, Gurkmeja

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	784kJ / 187kcal
Fett	13g
- varav mättat fett	3,5g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	7,4 g
Salt	0,94 g

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med äggsallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltgurka: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och MJÖLKsyra, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT, körsbärstomat (9%), iceberg, 80% rapsolja, vatten, 2% pastörisering ÄGGULOR, ättika salt, SENAPSmjöl, förtjockningsmedel (E412), konserveringsmedel (E202). pH under 4,5 (7 %), Högpastöriserad MJÖLK och GRÄDDE (5%), Salt, Curry, Vitpeppar, Gurkmeja

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	751 kJ/179 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	3,2 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	0,5 g
Protein	6,4 g
Salt	0,90 g

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:
Grön bulgursallad med
spenat och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, tärnad zucchini, BULGUR, basilika, solrosolja solrosolja, CASHEVNÖTT, PARMASANOST, salt, vitlök, syra: mjölksyra (E-270) smak: naturlig basilika, körsbärstomat (11%), babyspenat, SOJABÖNOR, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, LÖPE (4%), salt

MAN: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	525kJ / 125kcal
Fett	5,7 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	2,1 g
Protein	4,4 g
Salt	0,60g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grön bulgursallad med
spenat och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, tärnad zucchini, BULGUR, basilika, solrosolja solrosolja, CASHEVNÖTT, PARMASANOST, salt, vitlök, syra: mjölksyra (E-270) smak: naturlig basilika, körsbärstomat (11%), babyspenat, SOJABÖNOR, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, LÖPE (4%), salt

KVINNA: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	510kJ / 122kcal
Fett	5,5 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	4,3 g
Salt	0,58g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kålsallad med falafel och haydari

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

kikärter 60%, lök, solrosolja, VETE, mannagryn, persilja, majsstärkelse, salt, kryddor, jäsningsmedel: (31%), pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakulturer, mikrobiellt LÖPE och palmolja(16%), kikärter, vatten, salt, antioxidant: Askorbinsyra (E 300), vitkål, SOJABÖNOR, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande YOGHURTKULTUR (6%), röd paprika(88,2%), Aubergine (8,9%), socker, solrosolja, vitlök, ättika, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rödkaål, rapsolja, persilja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, Chiliflakes

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	657kJ / 156kcal
Fett	9,3g
- varav mättat fett	3,0g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 26/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kålsallad med falafel och haydari

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

kikärter 60%, lök, solrosolja, VETE, mannagryn, persilja, majsstärkelse, salt, kryddor, jäsningsmedel: (31%), pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakulturer, mikrobiellt LÖPE och palmolja(16%), kikärter, vatten, salt, antioxidant: Askorbinsyra (E 300), vitkål, SOJABÖNOR, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande YOGHURTKULTUR (6%), röd paprika(88,2%), Aubergine (8,9%), socker, solrosolja, vitlök, ättika, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rödkaål, rapsolja, persilja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, Chiliflakes

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	671kJ / 160kcal
Fett	9,4g
- varav mättat fett	2,9g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 26/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling,
röd pesto, majs och feta

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, FULLKORNSDURUM Solrosolja, tomat, saltorkad tomat, tomatkoncentrat, CASHEWNÖTTER, basilika, OST (MJÖLK, salt,ostlöpe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, potatisflingor, vitlök, surhetsreglerande medel: mjölksyra, Kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos (9%), majs, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, SOJABÖNOR, svarta bönor, kokta kikärtor, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar (6%), Körsbärstomat (5%), Salt

MAN: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	659kJ / 157kcal
Fett	7,0 g
- varav mättat fett	1,5 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	6,9 g
Salt	0,89 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 28/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling,
röd pesto, majs och feta

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, FULLKORNSDURUM Solrosolja, tomat, saltorkad tomat, tomatkoncentrat, CASHEWNÖTTER, basilika, OST (MJÖLK, salt,ostlöpe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, potatisflingor, vitlök, surhetsreglerande medel: mjölksyra, Kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos (9%), majs, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, SOJABÖNOR, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar (6%), Körsbärstomat (5%), Salt

KVINNA: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	655 kJ/156 kcal
Fett	6,8 g
- varav mättat fett	1,5 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	7,4 g
Salt	0,89 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 28/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chili con carne med ris och
creme fraiche

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

INGREDIENSER

Vatten, råris (spår av GLUTEN)(16%), nötfärs, MJÖLK, GRÄDDE, syrabildande kultur (9%), Kidneybönor, vatten, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), lök, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika paprika, grön paprika, paprika, soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rapsolja, vatten, salt, vitt vin, vegetabiliskt extrakt (morot, palsternacka, SELLERI), arom (innehåller SELLERI), modifierad potatisstärkelse, socker, konserveringsmedel: kaliumsorbat, färgämne: paprikaoleoresin, färgämne (ammoniak-karamell E150c), vatten, salt, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, Kanel, Koriander, Kummin

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	556kJ / 132kcal
Fett	5,1 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	1,8 g
Protein	5,3 g
Salt	0,59g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: creme fraiche.

Bäst före: 28/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chili con carne med ris och
creme fraiche

INGREDIENSER

Vatten, råris (spår av GLUTEN)(16%), nötfärs, MJÖLK, GRÄDDE, syrabildande kultur (9%), Kidneybönor, vatten, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), lök, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika paprika, grön paprika, paprika, soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rapsolja, vatten, salt, vitt vin, vegetabiliskt extrakt (morot, palsternacka, SELLERI), arom (innehåller SELLERI), modifierad potatisstärkelse, socker, konserveringsmedel: kaliumsorbat, färgämne: paprikaoleoresin, färgämne (ammoniak-karamell E150c), vatten, salt, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, Kanel, Koriander, Kummin

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

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	566 kJ/135 kcal
Fett	5,5 g
- varav mättat fett	2,1 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	1,6 g
Protein	5,2 g
Salt	0,57g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 28/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grönsakslasagnette

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, tomatpuré, salt, blandade örter, vitlökspulver, vegetabilisk olja, svartpeppar, socker och vinäger, STANDARDMJÖLK (12%), fullkornsDURUMVETEMJÖL, vatten, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(10%), SELLERI(7%), bladspenat, purjolök(5%), morot, HASSELNÖTTER(3%), 49% grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxmajs, lök, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), citronsaft, muskotnöt, lagerblad,

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	482kJ / 115kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fet	1,4 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	2,9 g
Protein	5,6 g
Salt	1,6 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 27/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grönsakslasagnette

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, tomatpuré, salt, blandade örter, vitlökspulver, vegetabilisk olja, svartpeppar, socker och vinäger, STANDARDMJÖLK (12%), fullkornsDURUMVETEMJÖL, vatten, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(10%), SELLERI(7%), bladspenat, purjolök(5%), morot, HASSELNÖTTER(3%), 49% grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxmajs, lök, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), citronsaft, muskotnöt, lagerblad,

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	435kJ / 104kcal
Fett	2,9g
- varav mättat fet	1,0g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	3,1g
Protein	4,6g
Salt	1,5g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 27/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:
Kyckling med grekisk
potatis och örtdressing

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

INGREDIENSER

95 % potatis, rapsolja, havssalt, salt, 0,2 % rosmarin, vitlökpulver, lökpulver, socker, kryddor, kycklingbröst 95,91 %, dextros, salt, tapiokastärkelse, glukossirap, d-xylos., gröna bönor, MJÖLK, GRÄDDE, inläggningskultur, bredbladig persilja, dill, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Citronsaft, Salt, Peppar, svart

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	432 kJ/103 kcal
Fett	4,2 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	0,8 g
Protein	8,4 g
Salt	0,48 g

TILLBEREDNING:

1. Potatis: lägg på bakplåt
2. Övrigt: Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min vid 180°C.
Kallt tillbehör: örtdressing

Bäst före: 26/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling med grekisk potatis
och kall örtsås

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

INGREDIENSER

95 % potatis, rapsolja, havssalt, salt, 0,2 % rosmarin, vitlökspulver, lökpulver, socker, kryddor, kycklingbröst 95,91 %, dextros, salt, tapiokastärkelse, glukossirap, d-xylos., gröna önor, MJÖLK, GRÄDDE, inläggningskultur, bredbladig persilja, dill, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Citronsaft, Salt, Peppar, svart

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	432 kJ/103 kcal
Fett	4,2 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	0,8 g
Protein	8,4 g
Salt	0,48 g

TILLBEREDNING:

1. Potatis: lägg på bakplåt
2. Övrigt: Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min vid 180°C.
Kallt tillbehör: örtdressing

Bäst före: 26/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Mongolisk biff med bulgur och wokade grönsaker



INGREDIENSER

Morötter, lök, SELLERI, gul paprika, röd paprika, 9% böngroddar, 7% sockerärter, 6% champinjoner, 6% babymajs, vatten, BULGUR, kalvkött, vatten, SOJABÖNOR, vete, salt, socker och rörsockersirap, rödlök (3%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, aromämne, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), salt

MAN: DAG 2- MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	395kJ / 94kcal
Fett	0,6g
- varav mättat fett	0,1g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,85g

TILLBEREDNING:

1. Gör hål i plastfilmen.
2. Värm i 20-25 min vid 180°C.

BETTERfeast

Bäst före: 25/04/2024



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Mongolisk biff med bulgur och wokade grönsaker

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

INGREDIENSER

Morötter, lök, SELLERI, gul paprika, röd paprika, 9% böngroddar, 7% sockerärter, 6% champinjoner, 6% babymajs, vatten, BULGUR, kalvkött, vatten, SOJABÖNOR, vete, salt, socker och rörsockersirap, rödlök (3%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, aromämne, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), salt

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	421kJ / 100kcal
Fett	0,6g
- varav mättat fett	0,1g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	5,2g
Protein	6,1g
Salt	0,93g

TILLBEREDNING:

1. Gör hål i plastfilmen.
2. Värm i 20-25 min vid 180°C.

BETTERfeast

Bäst före: 25/04/2024



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med svartvinbärstoppling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD MJÖLK
0,2%, MJÖLKsyrakultur, socker, svarta vinbär, vatten,
geleringsmedel: pektin, konserveringsmedel:
Kaliumsorbat,, MANDLAR

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	452kJ / 108kcal
Fett	3,7 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	12 g
Protein	6,1 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 28/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med svartvinbärstoppling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD MJÖLK
0,2%, MJÖLKsyrakultur, socker, svarta vinbär, vatten,
geleringsmedel: pektin, konserveringsmedel:
Kaliumsorbat,, MANDLAR

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	467kJ / 111kcal
Fett	3,8 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	12 g
Protein	6,1 g
Salt	0,10 g

Bäst före: 28/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

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

Bäst före: 27/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

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

Bäst före: 27/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med potatis, serveras med rågbröd och tomater

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), körsbärstomat (22%), VETEMJÖL, vatten, malt av SPANNMÅL, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE (22%), potatis, salt, Gräslök, paprika (2%), salt, vitpeppar.

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	510kJ / 121kcal
Fett	4,9g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	7,1 g
Salt	0,64g

TILLBEREDNING:

Äggröran kan värmas 10-15 min på 180°

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med potatis, serveras med
rågbröd och tomater

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), körsbärstomat (22%), VETEMJÖL, vatten, malt av SPANNMÅL, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE (22%), potatis, salt, Gräslök, paprika (2%), salt, vitpeppar.

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	510kJ / 121kcal
Fett	4,9g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	7,1 g
Salt	0,64g

TILLBEREDNING:

Äggröran kan värmas 10-15 min på 180°

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spagetti a la carbonara

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

INGREDIENSER

Vatten, kyckling (98%), salt, dextros (20%), SELLERI, morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, fullkornsmjöl av DURUMVETE, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), Surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, Champinjon, lök, ostronskivling, shiitake (ekmussling), namekosvamp, Karljohanssvamp..., KOMJÖLK salt. ÖST, Lysozym. protein från ÄGG, Salt, 67% kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, 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), Acetylerad destillerad stärkelse adipat E1422/vaxmajs, vitpeppar.

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	417kJ / 99kcal
Fett	1,9g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	0,8 g
Protein	8,6g
Salt	0,78 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spagetti a la carbonara

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

INGREDIENSER

Vatten, kyckling (98%), salt, dextros (20%), SELLERI, morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, fullkornsmjöl av DURUMVETE, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), Surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, Champinjon, lök, ostronskivling, shiitake (ekmussling), namekosvamp, Karljohanssvamp..., KOMJÖLK salt. ÖST, Lysozym. protein från ÄGG, Salt, 67% kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, 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), Acetylerad destillerad stärkelse adipat E1422/vaxmajs, vitpeppar.

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	402kJ / 96kcal
Fett	1,9g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,75g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20 min.

Bäst före: 25/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoasallad med tomat,
squash och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Tärnad zucchini (29%), kyckling (98%), salt, dextros, Vatten, röd quinoa (16%), Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330) (10%), limejuice från koncentrat, konserveringsmedel (E223. Innehåller SULFITER), rapsolja, slätbladig persilja persilja, SOLROSFÖN, salt, socker, spiskummin

MAN: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	578kJ / 138kcal
Fett	4,3g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	9,2 g
Salt	1,2 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 27/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoasallad med tomat,
squash och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Tärnad zucchini (29%), kyckling (98%), salt, dextros, Vatten, röd quinoa (16%), Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330) (10%), limejuice från koncentrat, konserveringsmedel (E223. Innehåller SULFITER), rapsolja, slätbladig persilja persilja, SOLROSRÖN, salt, socker, spiskummin

KVINNA: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	578kJ / 138kcal
Fett	4,3g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	9,2 g
Salt	1,2 g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 27/04/2024

BETTERfeast