



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 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: 19/05/2024

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 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: 19/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kefir med paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK 3,5-4,5% fett, kefirkultur,
tranbär, rörsocker, solrosolja, MANDLAR,
SESAMFRÖ, HASSELNÖTTER, Pumpafrön,
Chiafrön, Kokosnöt (1%)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	758kJ / 180kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	3,4g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08 g

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kefir med paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK 3,5-4,5% fett, kefirkultur,
tranbär, rörsocker, solrosolja, MANDLAR,
SESAMFRÖ, HASSELNÖTTER, Pumpafrön,
Chiafrön, Kokosnöt (1%)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	758kJ / 180kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	3,4g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08 g

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med grillad paprika,
ärter och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), körsbärstomat (21%), MANDEL, gräslök, ärter, grillad röd och gul paprika, solrosolja (2%), salt, vitpeppar

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	754kJ / 179kcal
Fett	13 g
- varav mättat fett	2,2 g
Kolhydrater	3,9g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	10
Salt	0,34g

TILLBEREDNING:

Värm gärna äggröran
Tillbehör: Mandlar och tomat

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med grillad paprika,
ärter och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), körsbärstomat (21%), MANDEL, gräslök, ärter, grillad röd och gul paprika, solrosolja (2%), salt, vitpeppar

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	779kJ / 185kcal
Fett	14g
- varav mättat fett	2,2 g
Kolhydrater	4,1g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	10
Salt	0,32g

TILLBEREDNING:

Värm gärna äggröran
Tillbehör: Mandlar och tomat

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med morot och russin samt
mandel och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Morötter, VETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, russin,
solrosfrön, RÅGKÄRNOR, linfrö, RÅGFIBER, salt med
tillsatt jod, torkad surdeg (RÅGMJÖL, surdegskultur),
KORNMALTEXTRAKT, VETEGLUTEN, torrjäst, MJÖL,
vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e),
stabiliseringsmedel (E415) ., Körsbärstomater (31%),
MANDLAR (25%)

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1106 kJ/263 kcal
Fett	15 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	20 g
- varav sockerarter	4,8 g
Protein	9,0 g
Salt	0,54 g



Bäst före: 18/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med morot och russin samt
mandel och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Morötter, VETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, russin,
solrosfrön, RÅGKÄRNOR, linfrö, RÅGFIBER, salt med
tillsatt jod, torkad surdeg (RÅGMJÖL, surdegskultur),
KORNMALTEXTRAKT, VETEGLUTEN, torrjäst, MJÖL,
vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e),
stabiliseringsmedel (E415) ., Körsbärstomater (31%),
MANDLAR (25%)

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	913 kJ/217 kcal
Fett	10 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	4,9 g
Protein	7,3 g
Salt	0,61 g

Bäst före: 18/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vitlöksmarinerad kyckling med potatis och tzatziki

INGREDIENSER

97% potatis, 2% rapsolja, salt, lök, stabiliseringsmedel: difosfater, rökaram, kryddor, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse dxylos, glukossirap, gröna bönor, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur, gurka, Vegetabilisk olja/rapsfrö (delvis härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/ muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander) (3%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, vinäger, salt, smak, dill, salt

Kallt tillbehör:
curry & mangodressing.

Bäst före: 18/05/2024

BETTERfeast

VIKTIGT

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

MAN: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	452kJ / 108kcal
Fett	5,2g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	7,7g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	7,1g
Salt	0,75g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Potatis & grönt: På bakplåt
3. Kyckling: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i cirka 20 min.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vitlöksmarinerad kyckling med potatis och tzatziki

INGREDIENSER

97% potatis, 2% rapsolja, salt, lök, stabiliseringsmedel: difosfater, rökarom, kryddor, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse dxylos, glukossirap, gröna bönor, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur, gurka, Vegetabilisk olja/rapfrö (delvis härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/ (muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander) (3%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, vinäger, salt, smak, dill, salt

Kallt tillbehör:
curry & mangodressing.

Bäst före: 18/05/2024

BETTERfeast

VIKTIGT

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

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	459kJ / 109kcal
Fett	5,6g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	6,3g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	8,3g
Salt	0,79g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Potatis & grönt: På bakplåt
3. Kyckling: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i cirka 20 min.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk smörkyckling med bulgur och chutney

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros (19%), BULGUR, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (13%), ananas (33%), vatten, grillad röd paprika (13%), socker, ananasjuice från koncentrat (10%), vit balsamvinäger, förtjockningsmedel: modifierad majsstärkelse, salt, curry, konserveringsmedel: kaliumsorbat, chili och antioxidationsmedel: SVAVELDIOXID, lök, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (4%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror) stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natrium-citrat, citronsyra), laktasenzym, arom, MANDEL (2%), salt, socker, tomat, koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt ingefära, lagerblad, kardemumma, kryddnejlika, kryddpeppar, kryddor, gurkmeja, hydr. veg. protein (majs), vitlök, dill, salt

MAN: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	494kJ / 118kcal
Fett	2,7g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	3,3g
Protein	8,4g
Salt	0,65g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Chutney

Bäst före: 19/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk smörkyckling med bulgur och chutney

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros (19%), BULGUR, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (13%), ananas (33%), vatten, grillad röd paprika (13%), socker, ananasjuice från koncentrat (10%), vit balsamvinäger, förtjockningsmedel: modifierad majsstärkelse, salt, curry, konserveringsmedel: kaliumsorbat, chili och antioxidationsmedel: SVAVELDIOXID, lök, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (4%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror) stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natrium-citrat, citronsyra), laktasenzym, arom, MANDEL (2%), salt, socker, tomat, koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt ingefära, lagerblad, kardemumma, kryddnejlika, kryddpeppar, kryddor, gurkmeja, hydr. veg. protein (majs), vitlök, dill, salt

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	488kJ / 116kcal
Fett	2,8g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	3,6g
Protein	8,9g
Salt	0,67g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Chutney

Bäst före: 19/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kycklingköttbullar med ris,
currysås och råa morötter

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

INGREDIENSER

Morot, vatten, kycklingkött 53% (EU), vatten, potatis, lök, morötter, palsternacka, salt, persilja, ströbröd, VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, vildrisblandning Mix (12%), vatten, kärmjök, vegetabiliska oljor (raps och palm) och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, lök, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, acetylerad disackaridadiopat E1422/vaxmajs, 49% grönsaksbuljong (dekott av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjon, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, curry, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), gurkmeja, Peppar, svart

MAN: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	394kJ / 94kcal
Fett	2,1g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,57g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Råa morötter

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kycklingköttbullar med ris, currysås och råa morötter

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

INGREDIENSER

Morot, vatten, kycklingkött 53% (EU), vatten, potatis, lök, morötter, palsternacka, salt, persilja, ströbröd, VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, vildrisblandning Mix (12%), vatten, kärmjöl, vegetabiliska oljor (raps och palm) och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, lök, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, acetylerad disackaridadiopat E1422/vaxmajs, 49% grönsaksbuljong (dekott av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjon, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, curry, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), gurkmeja, Peppar, svart

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	383kJ / 91kcal
Fett	2,1g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	2,3g
Protein	3,4g
Salt	0,59g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Råa morötter

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti Bolognese med körsbärstomater

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

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: Citronsyra (E-330) (10%), nötkött 100% (EU)(9%), Körsbärstomat, SELLERI morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, rödvin, sulfiter, lök, Tomater, salt (3%), ärtprotein, 68% oxford (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, glukossirap, smak, salt, socker, karamellsocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ), vitlök, syra (MJÖLKSyra, kalciumlaktat), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Rapsolja, socker, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar), fiber från citrusskal, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar, basilika, rosmarin, Oregano, timjan

MAN: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	427kJ / 102kcal
Fett	1,9g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,87g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Körsbärstomater

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti Bolognese med körsbärstomater

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

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: Citronsyra (E-330) (10%), nötkött 100% (EU)(9%), Körsbärstomat, SELLERI morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, rödvin, sulfiter, lök, Tomater, salt (3%), ärtprotein, 68% oxfond (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, glukossirap, smak, salt, socker, karamellsocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ), vitlök, syra (MJÖLKSyra, kalciumlaktat), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Rapsolja, socker, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar), fiber från citrusskal, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar, basilika, rosmarin, Oregano, timjan

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	431kJ / 103kcal
Fett	1,9g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,87g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Körsbärstomater

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Röd bulgursallad med
äggbitar, tomat och bröd

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, ÄGG (41,8%), VETEMJÖL, tomat (12%) (tomater, tomatjuice, surhetsreglerande medel: citronsyra), SMÖR, salt, OST (1,5% (GOUDA-OST (MJÖLK, salt, mjölksyrabakterier, ostlöpe, konserveringsmedel: natriumnitrit, färgämne annotto, karotener))), lök, SMÖR, socker, peppar, kan innehålla spår av SOJA, Vatten, Vetemjöl, Vatten, Salt, jäst, kan innehålla SOJA, Körsbärstomat (13%), tärnad zucchini BULGUR, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (2%), SOJABÖNOR, tomatpulver, solrosfrön, tomatflingor, röd paprika, vitlök, lök, salt, äppelpulver, persilja, chili, hydr. veg. protein (majs), peppar, salt

MAN: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	578kJ / 138kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	5,9g
Salt	0,92g

Bäst före: 18/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

IDAG SERVERAS DET:

Röd bulgursallad med
äggbitar, tomat och bröd

INGREDIENSER

MJÖLK, ÄGG (41,8%), VETEMJÖL, tomat (12%) (tomater, tomatjuice, surhetsreglerande medel: citronsyra), SMÖR, salt, OST (1,5% (GOUDA-OST (MJÖLK, salt, mjölksyrabakterier, ostlöpe, konserveringsmedel: natriumnitrit, färgämne annotto, karotener))), lök, SMÖR, socker, peppar, kan innehålla spår av SOJA, Vatten, Vetemjöl, Vatten, Salt, jäst, kan innehålla SOJA, Körsbärstomat (13%), tärnad zucchini BULGUR, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (2%), SOJABÖNOR, tomatpulver, solrosfrön, tomatflingor, röd paprika, vitlök, lök, salt, äppelpulver, persilja, chili, hydr. veg. protein (majs), peppar, salt

KVINNA: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	515kJ / 123kcal
Fett	3,4g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	1,2g
Protein	5,3g
Salt	0,75g

Bäst före: 18/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med
nötköttbullar

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Nötkött (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av DURUMVETE, vatten, medelstora ärtor kv. in, majs 39%, röd paprika, gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE (4%), solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid) (4%), rapsolja

MAN: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	721kJ / 172kcal
Fett	8,1g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	1,6 g
Protein	6,5 g
Salt	0,98 g

TILLBEREDNING:

Avnjutes som den är

Bäst före: 19/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med
nötköttbullar

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Nötkött (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av DURUMVETE, vatten, medelstora ärtor kv. in, majs 39%, röd paprika, gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLKSyrakultur, LÖPE (4%), solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid) (4%), rapsolja

KVINNA: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	714kJ / 170kcal
Fett	7,7g
- varav mättat fett	2,3g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	1,7g
Protein	6,3g
Salt	0,95g

TILLBEREDNING:

Avnjutes som den är

Bäst före: 19/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chiagröt med hallon och fläder

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett (45%), MJÖLK 0,2%,
MJÖLKsyrakultur (18%), Chiafrön (16%), Hallonpuré,
honung, socker, vatten, syra: citronsyra, koncentrerad
citronjuice, naturlig arom, naturlig grapefruktsmak,
naturlig litchiarom. Innehåller fläderblomsextrakt,

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	620kJ / 148kcal
Fett	5,9g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08 g

Bäst före: 16/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chiagröt med hallon och fläder

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett (45%), MJÖLK 0,2%,
MJÖLKSyrakultur (18%), Chiafrön (16%), Hallonpuré,
honung, socker, vatten, syra: citronsyra, koncentrerad
citronjuice, naturlig arom, naturlig grapefruktsmak,
naturlig litchiarom. Innehåller fläderblomsextrakt,

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	620kJ / 148kcal
Fett	5,9g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08 g

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med vetekorn och brockolinuggets

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Broccoli (34%), ost (13%), ströbröd (VETEMJÖL, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, GRÄDDE, torkad potatis, vatten, ÄGGPULVER, MJÖLKPULVER, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (salt, dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar) jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar, frisésallad, rödkål, rödkrisp, VETEKORN, vatten, purjolök, rödlök, SOJABÖNOR, Slätbladig Persilja, Mynta, Citronskal

MAN: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	603kJ / 144kcal
Fett	4,8g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	5,8g
Salt	0,39g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med vetekorn och brockolinuggets

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

INGREDIENSER

Broccoli (34%), ost (13%), ströbröd (VETEMJÖL, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, GRÄDDE, torkad potatis, vatten, ÄGGPULVER, MJÖLKPULVER, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (salt, dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar) jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar, frisésallad, rödkål, rödkrisp, VETEKORN, vatten, purjolök, rödlök, SOJABÖNOR, Slätbladig Persilja, Mynta, Citronskal

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	578kJ / 138kcal
Fett	4,4g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,36g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spröd kornsallad med broccoli,
vitkål och sojabönor

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, SOJABÖNOR, kål, broccoli, VETEKORN (11%),
SOJAOLJA, vatten, vinäger, socker, vitlök, citronsaft (från
koncentrat), modifierad stärkelse, ÄGGULOR, salt,
vitlöksaft, Schalottenlök, SENAPSfrön, Förtjockningsmedel
- Xantangummi, Konserveringsmedel - kaliumsorbat,
Gräslök, SELLERljuice, Lök, Vitlöksextrakt, Kryddor,
arom, antioxidant - kalciumdinatrium-EDTA, Rödlök (3%)

MAN: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	438kJ / 104kcal
Fett	4,6g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,14g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spröd kornsallad med broccoli,
vitkål och sojaböner

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, SOJABÖNOR, kål, broccoli, VETEKORN (11%),
SOJAOLJA, vatten, vinäger, socker, vitlök, citronsaft (från
koncentrat), modifierad stärkelse, ÄGGULOR, salt,
vitlöksaft, Schalottenlök, SENAPSfrön, Förtjockningsmedel
- Xantangummi, Konserveringsmedel - kaliumsorbat,
Gräslök, SELLERljuice, Lök, Vitlöksextrakt, Kryddor,
arom, antioxidant - kalciumdinatrium-EDTA, Rödlök (3%)

KVINNA: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	446kJ / 106kcal
Fett	4,9g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	1,6g
Protein	4,8g
Salt	0,15g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 17/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med rödbetshummus
och krispig sallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

VETEMEL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUM-VETE (35%), Kikärtor, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), iceberg, körsbärstomat (9%), Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (7%), rapsolja, SESAMFRÖ, rödbetor, maltodextrin. Spår av MJÖLK, citronsaft, kummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, svartpeppar

MAN: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	794kJ / 189kcal
Fett	10g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	19g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	4,7g
Salt	1,1g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Värm gärna brödet

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med rödbetshummus
och krispig sallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

VETEMEL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUM-VETE (35%), Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), iceberg, körsbärstomat (9%), Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur (7%), rapsolja, SESAMFRÖ, rödbetor, maltodextrin. Spår av MJÖLK, citronsaft, kummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, svartpeppar

KVINNA: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	722kJ / 172kcal
Fett	11g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,97g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Värm gärna brödet

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Dinkelsallad med avokado och
kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, kyckling (98%), salt, dextros (20%), broccoli, PÄRLDINKEL, SOJABÖNOR, morot, avokado, citronsyra, askorbinsyra, rödlök (3%), rapsolja, Citronsaft, SESAMFRÖ, socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (salt, ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi),

MAN: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	479kJ / 114kcal
Fett	3,6g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,7 g
Protein	9,2g
Salt	0,30g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Dinkelsallad med avokado och
kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, kyckling (98%), salt, dextros (20%), broccoli, PÄRLDINKEL, SOJABÖNOR, morot, avokado, citronsyra, askorbinsyra, rödlök (3%), rapsolja, Citronsaft, SESAMFRÖ, socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (salt, ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, socker, citrusskalfiber, förtjockningsmedel citrusskalfiber, förtjockningsmedel (xantangummi),

KVINNA: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	478kJ / 114kcal
Fett	3,7g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	8,5g
Salt	0,27g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 16/05/2024

BETTERfeast