

Kall korngröt med björnbärstopping

INGREDIENSER

MJÖLK 1,5% fett, socker, björnbär, vatten,
geleringsmedel: pektin, surhetsreglerande medel:
Citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat,
KORNFLINGOR, MANDEL, honung, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom, salt

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	601kJ / 143kcal
Fett	2,5g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	25g
- varav sockerarter	15g
Protein	4,0g
Salt	0,07g

Kall korngröt med björnbärstopping

INGREDIENSER

MJÖLK 1,5% fett, socker, björnbär, vatten,
geleringsmedel: pektin, surhetsreglerande medel:
Citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat,
KORNFLINGOR, MANDEL, honung, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom, salt

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	1,5g
- varav mättat fet	0,7g
Kolhydrater	26g
- varav sockerarte	16g
Protein	3,6g
Salt	0,07g

Äggröra med spenat och ost

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, KORN-malt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE (18%), Körsbärstomat (14%), spenat, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, Mjölksyrakultur. ÖST löpe (mikrobiell)(0%), salt

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	7,0g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	8,9g
- varav sockerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Äggröra med spenat och ost

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, KORN-malt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE (18%), Körsbärstomat (14%), spenat, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, Mjölksyrakultur. OST löpe (mikrobiell)(0%), salt

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	7,0g
- varav mättat fet	1,9g
Kolhydrater	8,9g
- varav sockerarte	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Vaniljskyr med blandade nötter

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK 0,2%, MJÖLKsyrakultur, HAVREGRYN (5%), Linfrö (3%), MANDLAR (3%), VALNÖTSKÄRNOR (2%), HASSELNÖTTER (2%), Socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, pumpafrön (1%), chiafrön (1%)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	617kJ / 147kcal
Fett	8,2g
- varav mättat fett	1,8g
Kolhydrater	9,0g
- varav sockerarter	4,3g
Protein	8,8g
Salt	0,11g

Vanijskyr med blandade nötter

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK
0,2%, MJÖLKsyrakultur, HAVREGRYN (5%), Linfrö
(3%), MANDLAR (3%), VALNÖTSKÄRNOR (2%),
HASSELNÖTTER (2%), Socker, potatisstärkelse,
vaniljpulver, vaniljarom, pumpafrön (1%), chiafrön (1%)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	594kJ / 141kcal
Fett	7,7g
- varav mättat fet	1,7g
Kolhydrater	8,8g
- varav sockerarte	4,3g
Protein	8,6g
Salt	0,11g

Fullkornsbulle med sylt och ost

INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (BYG), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAM, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, löpe för ost, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geleringsmedel: pektin.

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fett	6,5g
- varav mättat fett	3,1g
Kolhydrater	37g
- varav sockerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Fullkornsbulle med sylt och ost

INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (BYG), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAM, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, löpe för ost, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geleringsmedel: pektin.

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fett	6,5g
- varav mättat fet	3,1g
Kolhydrater	37g
- varav sockerarte	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Hallonyoghurt med quinoamüsli

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK , YOGHURT-KULTUR,
homogeniserad högpastöriserad MJÖLK,
vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN,
modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med
levande yoghurtkultur, hallonpuré, HAVREGRYN, hirs
(2%), röd quinoa (2%), honung, Tranbär, rörsocker,
solrosolja, kokos, Solrosfrön(1%), pumpafrön(1%)

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	572kJ / 136kcal
Fett	6,4g
- varav mättat fett	3,4g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	5,7g
Protein	4,9g
Salt	0,13g

Hallonyoghurt med quinoamüsli

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURT-KULTUR, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur, hallonpuré, HAVREGRYN, hirs (2%), röd quinoa (2%), honung, Tranbär, rörsocker, solrosolja, kokos, Solrosfrön(1%), pumpafrön(1%)

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	523kJ / 124kcal
Fett	6,1g
- varav mättat fet	3,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarte	5,6g
Protein	4,6g
Salt	0,12g

Sandwich med tomat/basilikapålägg och sallad

INGREDIENSER

Blötlagda röda kidneybönor, vatten, salt, förtjockningsmedel: kalciumklorid, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, kornmalt, tomater, salt (21%), isberg (9%), grädde, skummad mjölk, salt, mjölksyrakultur (7%), druvgurkor, skurna i bitar om 8 x 8 mm, vatten, socker, vinäger, salt (3%), citronsaft, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber av citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), lökpulver

MAN: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	488kJ / 116kcal
Fett	2,6g
- varav mättat fett	1,7g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	1,8g
Protein	3,7g
Salt	0,61g

Sandwich med tomat/basilikapålägg och sallad

INGREDIENSER

Blötlagda röda kidneybönor, vatten, salt, förtjockningsmedel: kalciumklorid, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, kornmalt, tomater, salt (21%), isberg (9%), grädde, skummad mjölk, salt, mjölksyrakultur (7%), druvgurkor, skurna i bitar om 8 x 8 mm, vatten, socker, vinäger, salt (3%), citronsaft, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber av citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), lökpulver

KVINNA: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	488kJ / 116kcal
Fett	2,6g
- varav mättat fet	1,7g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarte	1,8g
Protein	3,7g
Salt	0,61g

Asiatisk kålsallad med jordnötssmörsdressing

INGREDIENSER

Rödkål, SOJABÖNOR, VETEKORN ROSTADE
JORDNÖTTER (99,3%), havssalt, JORDNÖTTER
palmolja, salt olja, salt, limejuice från koncentrat,
konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER),
vatten, rödlök, vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt,
ingefära, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin,
vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom,
förtjockningsmedel (xantangummi), koriander

MAN: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	669kJ / 159kcal
Fett	6,2g
- varav mättat fett	0,9g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	2,9g
Protein	7,8g
Salt	0,32g

Asiatisk kålsallad med jordnötssmörsdressing

INGREDIENSER

Rödkål, SOJABÖNOR, VETEKORN ROSTADE JORDNÖTTER (99,3%), havssalt, JORDNÖTTER palmolja, salt olja, salt, limejuice från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), vatten, rödlök, vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, ingefära, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), koriander

KVINNA: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	683kJ / 163kcal
Fett	6,5g
- varav mättat fet	1,0g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarte	2,9g
Protein	8,0g
Salt	0,31g

Rödbettsallad med bulgur och kyckling

INGREDIENSER

Kycklinglårfile (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA,
Vatten, rödkål, BULGUR, MJÖLK, salt,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (11%), rödbeta,
Rapsolja, Linfrö (1%), Äppelcidervinäger 5%, Honung,
Salt

MAN: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	610kJ / 145kcal
Fett	5,7g
- varav mättat fett	1,6g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	2,2g
Protein	11g
Salt	0,74g

Rödbettsallad med bulgur och kyckling

INGREDIENSER

Kycklinglårfile (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA,
Vatten, rödkål, BULGUR, MJÖLK, salt,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (11%), rödbeta,
Rapsolja, Linfrö (1%), Äppelcidervinäger 5%, Honung,
Salt

KVINNA: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	607kJ / 145kcal
Fett	6,0g
- varav mättat fet	1,5g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarte	2,5g
Protein	10g
Salt	0,67g

Pärnkornssallad med kyckling, tomat och fetaost

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (14%), gröna bönor, fullkornsmjöl (100% fullkorn) fullkornsmjöl av durumvete, ärtor, semitorkade tomater, solrosolja (Eu, ej Eu) 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse (ej Eu) 6%, rismjöl (Eu) 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKPULVER 4%, salt (Eu) 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjölksyra E270 (Eu) 0,05%, Salt

MAN: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	740kJ / 176kcal
Fett	8,0g
- varav mättat fett	2,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	13g
Salt	1,5g

Pärnkornssallad med kyckling, tomat och fetaost

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (14%), gröna bönor, fullkornsmjöl (100% fullkorn) fullkornsmjöl av durumvete, ärtor, semitorkade tomater, solrosolja (Eu, ej Eu) 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse (ej Eu) 6%, rismjöl (Eu) 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKPULVER 4%, salt (Eu) 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjölksyra E270 (Eu) 0,05%, Salt

KVINNA: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	740kJ / 176kcal
Fett	8,0g
- varav mättat fet	2,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarte	0,6g
Protein	13g
Salt	1,5g

Pastasallad med kyckling, pesto och soltorkade tomater

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (14%), gröna bönor, fullkornsmjöl (100% fullkorn) fullkornsmjöl av durumvete, ärtor, semitorkade tomater, solrosolja (Eu, ej Eu) 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse (ej Eu) 6%, rismjöl (Eu) 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKPULVER 4%, salt (Eu) 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjölksyra E270 (Eu) 0,05%, Salt

MAN: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	548kJ / 131kcal
Fett	5,6g
- varav mättat fett	2,0g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	1,1g
Protein	8,7g
Salt	0,92g

Pastasallad med kyckling, pesto och soltorkade tomater

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, MJÖLK, salt, mjölksyrakultur, ostlöpe (14%), gröna bönor, fullkornsmjöl (100% fullkorn) fullkornsmjöl av durumvete, ärtor, semitorkade tomater, solrosolja (Eu, ej Eu) 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse (ej Eu) 6%, rismjöl (Eu) 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKPULVER 4%, salt (Eu) 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjölksyra E270 (Eu) 0,05%, Salt

KVINNA: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	565kJ / 134kcal
Fett	5,7g
- varav mättat fet	1,9g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarte	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,89g

Dillbiff med potatis, persiljesås och grönsaker

INGREDIENSER

Potatis, salt, kokta vita bönor (28%), kokta gula delade ärtor (16%), lök, blomkål (12%), röd paprika, rapsolja, glutenfria havregryn, citronsaft, potatis, chiafrön, dill (2%), loppfröskal, salt, potatismjöl, paprika, broccolibuketter, gula morötter, morötter, gröna bönor, tärnad röd paprika, lök, vatten, sötmjök, majsstärkelse, grädde 30% (laktosfri), 3% persilja, grönsaksbuljong (SELLERI), citronsaft, salt, socker, vitpeppar.

MAN: DAG 1 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	409kJ / 97kcal
Fett	2,9g
- varav mättat fe	0,5g
Kolhydrater	14g
- varav sockerart	1,1g
Protein	2,7g
Salt	0,42g

Dillbiff med potatis, persiljesås och grönsaker

INGREDIENSER

Potatis, salt, kokta vita bönor (28%), kokta gula delade ärtor (16%), lök, blomkål (12%), röd paprika, rapsolja, glutenfria havregryn, citronsaft, potatis, chiafrön, dill (2%), loppfröskal, salt, potatismjöl, paprika, broccolibuketter, gula morötter, morötter, gröna bönor, tärnad röd paprika, lök, vatten, sötmjök, majsstärkelse, grädd 30% (laktosfri), 3% persilja, grönsaksbuljong (SELLERI), citronsaft, salt, socker, vitpeppar.

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	432kJ / 103kcal
Fett	3,2g
- varav mättat f	0.6g
Kolhydrater	14g
- varav sockerar	1,0g
Protein	2,9g
Salt	0,47g

Pasta Bolognese med parmesan och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Körsbärstomater, Tomater (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), Nötfärs 100% (EU)(7%), SELLERI, Morötter, purjolöksskivor, ROTSELLERI, lök, MJÖLK, salt, OSTlöpe (3%), rödvin, SULFITER, lök, tomater, salt (2%), ärtprotein, 68% oxford (vatten, koncentrerad oxford, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabilisator (xantangummi), salt, vatten, glukossirap, smak, salt, socker, karamellsocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ) vitlök, syra (MJÖLKsyra, kalciumlaktat), röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar) cayennepeppar, citruskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalsfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, salt, karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalottenlökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaksjuicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, Konserveringsmedel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd buljong är 0,31- 0,51*-0,77* %, Socker, basilika, oregano, peppar, svart, rosmarin, timjan

MAN: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	444kJ / 106kcal
Fett	2,3g
- varav mättat fe	1,1g
Kolhydrater	13g
- varav sockerart	1,4g
Protein	6,2g
Salt	0,93g

Pasta Bolognese med parmesan och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Körsbärstomater, Tomater (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), Nötfärs 100% (EU)(7%), SELLERI, Morötter, purjolöksskivor, ROTSELLERI, lök, MJÖLK, salt, OSTlöpe (3%), rödvin, SULFITER, lök, tomater, salt (2%), ärtprotein, 68% oxfond (vatten, koncentrerad oxfond, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabilisator (xantangummi), salt, vatten, glukossirap, smak, salt, socker, karamellsocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ) vitlök, syra (MJÖLKSyra, kalciumlaktat), röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar) cayennepeppar, citruskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalsfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, salt, karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalottenlökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaksjuicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, Konserveringsmedel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd buljong är 0,31- 0,51*-0,77* %, Socker, basilika, oregano, peppar, svart, rosmarin, timjan

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	426kJ / 101kcal
Fett	2,1g
- varav mättat f	0,9g
Kolhydrater	13g
- varav sockerar	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,90g

Biff stroganoff med ris och broccoli

INGREDIENSER

Vatten, broccoli, råris (spår av GLUTEN) (17%), strimlad biff, champinjoner, vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKpulver, glukos, maltodextrin, MJÖLKprotein, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgeringsmedel (e472e, e471, sojalecitin, surhetsreglerande medel (e331iii, e340ii) smak, salt, färgämne (e160a), lök, paprika, fläskkött (94%), salt, vatten, dextros, socker, vinäger, konserveringsmedel (E252, E250), antioxidationsmedel (E301), stabiliseringsmedel (E451, E452), jästextrakt, rök, tomat, salt, 68%. Nötköttfond (vatten, koncentrerad nötköttfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), tuggummi), acetylerad disacylerad stärkelseadipat E1422/vaxad majs, paprika, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, paprika, peppar, svart

MAN: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	440kJ / 105kcal
Fett	2,7g
- varav mättat fe	1,7g
Kolhydrater	14g
- varav sockerart	0,9g
Protein	5,4g
Salt	0,26g

Biff stroganoff med ris och broccoli

INGREDIENSER

Vatten, broccoli, råris (spår av GLUTEN) (17%), strimlad biff, champinjoner, vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKpulver, glukos, maltodextrin, MJÖLKprotein, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgeringsmedel (e472e, e471, sojalecitin, surhetsreglerande medel (e331iii, e340ii) smak, salt, färgämne (e160a), lök, paprika, fläskkött (94%), salt, vatten, dextros, socker, vinäger, konserveringsmedel (E252, E250), antioxidationsmedel (E301), stabiliseringsmedel (E451, E452), jästextrakt, rök, tomat, salt, 68%. Nötköttfond (vatten, koncentrerad nötköttfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), tuggummi), acetylerad disacylerad stärkelseadipat E1422/vaxad majs, paprika, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, paprika, peppar, svart

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	446kJ / 106kcal
Fett	2,8g
- varav mättat f	1,7g
Kolhydrater	14g
- varav sockerar	0,9g
Protein	5,4g
Salt	0,27g

Örtmarinerad kyckling med potatis, tzatziki och bönor

INGREDIENSER

kycklingbröst 95,91%, dextros, salt, tapiokastärkelse, glukossirap, d-xylos (31%), potatis, salt, gröna bönor, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur yoghurtkultur, Gurka, Vegetabilisk olja/rapfrö (delvis härdad) härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddor extrakt (oleoresiner/(muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, vinäger, salt, arom, dill, salt

MAN: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	435kJ / 104kcal
Fett	4,7g
- varav mättat fe	1,3g
Kolhydrater	6,2g
- varav sockerart	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,67g

Örtmarinerad kyckling med potatis, tzatziki och bönor

INGREDIENSER

kycklingbröst 95,91%, dextros, salt, tapiokastärkelse, glukossirap, d-xylos (31%), potatis, salt, gröna bönor, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur yoghurtkultur, Gurka, Vegetabilisk olja/rapfrö (delvis härdad) härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddor extrakt (oleoresiner/(muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, vinäger, salt, arom, dill, salt

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	463kJ / 110kcal
Fett	5,2g
- varav mättat f	1,5g
Kolhydrater	5,9g
- varav sockerar	1,0g
Protein	9,7g
Salt	0,74g

Biff stroganoff med ris och broccoli

INGREDIENSER

Vatten, broccoli, råris (spår av GLUTEN) (17%), strimlad biff, champinjoner, vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKpulver, glukos, maltodextrin, MJÖLKprotein, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgeringsmedel (e472e, e471, sojalecitin, surhetsreglerande medel (e331iii, e340ii) smak, salt, färgämne (e160a), lök, paprika, fläskkött (94%), salt, vatten, dextros, socker, vinäger, konserveringsmedel (E252, E250), antioxidationsmedel (E301), stabiliseringsmedel (E451, E452), jästextrakt, rök, tomat, salt, 68%. Nötköttfond (vatten, koncentrerad nötköttfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), tuggummi), acetylerad disacylerad stärkelseadipat E1422/vaxad majs, paprika, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, paprika, peppar, svart

MAN: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	415kJ / 99kcal
Fett	- varav mättat fe
Kolhydrater	- varav sockerart
Protein	
Salt	

Mongolian beef med bulgur och wokgrönsaker

INGREDIENSER

Morötter, lök, SELLERI, gul paprika, röd paprika, 9% böngroddar
7% sockerärter, 6% Svart svamp (*Auricularia aricula*), 6%
babymajs, vatten, BULGUR, nötlägg 91% (EU), vatten, salt,
maltodextrin, antioxidationsmedel (E331, E301),
konserveringsmedel (E262, Vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt,
socker och rörsockersirap. rödlök (4%), vatten, vitlök 18%, salt,
socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger,
fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi),
ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm),
vinäger, socker, fiber från citrusskal, förtjockningsmedel
(xantangummi), salt

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	459kJ / 109kcal
Fett	1,4g
- varav mättat f	0,4g
Kolhydrater	18g
- varav sockerar	8,0g
Protein	6,1g
Salt	1,6g

Midi müslibar äpple

INGREDIENSER

Socker, glukossirap, rostade SOLROSEFRÖN (solrosfrön, rapsolja, antioxidanter (e320, e330, e1520)), vekaobund (florsocker, palmkärnolja, kakaopulver, emulgeringsmedel (SOJALECITIN, polyglycerolestrar av fettsyror), salt, arom), hackade torkade äpplen (11%), rostade JORDNÖTTER (10%), MJÖLKPULVER (MJÖLK), palmoilja, HAVREGRYN, puffat ris (rismjöl, majsmjöl, HAVREGRYN, florsocker, salt), SESAMFRÖ, fuktighetsbevarande medel (sorbitol), MJÖLKPULVER, salt, stabiliseringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), surhetsreglerande medel (citronsyra), naturlig arom, emulgeringsmedel (SOJALECITIN).

SNACK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1867kJ / 444kca
Fett	20g
- varav mättat fett	6,1g
Kolhydrater	56g
- varav sockerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Midi classic

INGREDIENSER

glukossirap, fullkornsflingor (29%) (cornflakes, VETEMJÖL, socker, RÅGMJÖL, KORNMJÖLSEXTRAKT, VETEKRIM, salt, klumpförebyggande medel (kaliumferrocyanid), VETEKLI), vekaobund (florsocker, palmkärnolja, VASSLEPULVER (MJÖLK), kakaopulver, MJÖLKPULVER, emulgeringsmedel (SOJAlecitin, polyglycerolestrar av fettsyror), salt, arom), puffat ris (11%) (ris, majsmjöl, HAVREGRYN, florsocker, salt, kakaopulver), socker, solrosolja, salt, surhetsreglerande medel (citronsyra), emulgeringsmedel (SOJAlecitin).

SNACK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1701kJ / 405kcal
Fett	11g
- varav mättat fett	8,0g
Kolhydrater	71g
- varav sockerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g