

Dinkelgröt med äpple och hackade nötter

INGREDIENSER

)MJÖLK 0,2%, mjölksyrakultur (36%), Vatten,
PÄRLDINKEL, 60% äpplen, vatten, socker, modifierad
majsstärkelse, citronkoncentrat, antioxidant
askorbinsyra (E300), konserveringsmedel: kaliumsorbat
(E202), HASSEL-NÖTTER, honung, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom)

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	535kJ / 127kcal
Fett	2,8g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	19g
- varav sockerarter	7,7g
Protein	6,9g
Salt	0,06g

Dinkelgröt med äpple och hackade nötter

INGREDIENSER

MJÖLK 0,2%, mjölksyrakultur (36%), Vatten,
PÄRLDINKEL, 60% äpplen, vatten, socker, modifierad
majsstärkelse, citronkoncentrat, antioxidant askorbinsyra
(E300), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202),
HASSEL-NÖTTER, honung, socker, potatisstärkelse,
vaniljpulver, vaniljarom)

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	445kJ / 106kcal
Fett	0g
- varav mättat fett	0,1g
Kolhydrater	19g
- varav sockerarter	7,9g
Protein	6,6g
Salt	0,07g

Keso med rågbröd och sylt

INGREDIENSER

MJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKsyrakultur, PASTÖRISERAD OST, VETEMJÖL, VATTEN, SPANNMÅLSMALT solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, MJÖLK, VETEGLUTEN, DURUMVETE, socker, hallon (45%), vatten, citronjuice från koncentrat, geleringsmedel: Pektin, konserveringsmedel: kaliumsorbat

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	561kJ / 134kcal
Fett	3,5g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Keso med rågröd och sylt

INGREDIENSER

MJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKsyrakultur, PASTÖRISERAD OST, VETEMJÖL, VATTEN, SPANNMÅLSMALT solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, MJÖLK, VETEGLOTEN, DURUMVETE, socker, hallon (45%), vatten, citronjuice från koncentrat, geleringsmedel: Pektin, konserveringsmedel: kaliumsorbat

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	589kJ / 140kcal
Fett	3,4g
- varav mättat fett	1,7g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	6,6g
Protein	11g
Salt	0,94g

Chia-gröt med hallon

INGREDIENSER

Vatten, hallon, socker, glukos-fruktossirap, vatten, geleringsmedel (e440), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). gjord av 35 g frukt per 100 g, hallonpuré, Havregryn (ångbehandlade och finvalsade). 100% fullkorn, chiafrön (7%)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	486kJ / 116kcal
Fett	2,9g
- varav mättat fe	0,3g
Kolhydrater	18g
- varav sockerart	12g
Protein	2,6g
Salt	0g

Chia-gröt med hallon

INGREDIENSER

Vatten, hallon, socker, glukos-fruktossirap, vatten, geleringsmedel (e440), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). gjord av 35 g frukt per 100 g, hallonpuré, Havregryn (ångbehandlade och finvalsade). 100% fullkorn, chiafrön (7%)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	486kJ / 116kcal
Fett	2,9g
- varav mättat fe	0,3g
Kolhydrater	18g
- varav sockerart	12g
Protein	2,6g
Salt	0g

Kokt ägg med tomat och rågkex med havssalt

INGREDIENSER

HÖNSÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra. Mjölksyra, körsbärstomat (26%), RÅGMJÖL, VETEMJÖL, solrosfrön, havssalt, SESAMFRÖ, rapsolja, socker, jäst, sa

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	702kJ / 167kcal
Fett	7,9g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Kokt ägg med tomat och rågkex med havssalt

INGREDIENSER

HÖNSÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra. Mjölksyra, körsbärstomat (26%), RÅGMJÖL, VETEMJÖL, solrosfrön, havssalt, SESAMFRÖ, rapsolja, socker, jäst, sa

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	770kJ / 183kcal
Fett	8,7g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Vaniljkvarg med müsli

INGREDIENSER

MJÖLK 0,2%, MJÖLK yoghurtkultur
STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR,
HAVREGRYN, Pumpafrön(2%),
kokos(2%), SESAMFRÖ(1%), HASSELNÖTTER (1%),
socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, socker,
potatisstärkelse.

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	574kJ / 137kcal
Fett	6,0g
- varav mättat fett	2,9g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	3,8g
Protein	8,7g
Salt	0,11g

Vaniljkvarg med müsli

INGREDIENSER

MJÖLK 0,2%, MJÖLK yoghurtkultur
STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR,
HAVREGRYN, Pumpafrön(2%),
kokos(2%), SESAMFRÖ(1%), HASSELNÖTTER (1%),
socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, socker,
potatisstärkelse.

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	522kJ / 124kcal
Fett	5,3g
- varav mättat fett	2,6g
Kolhydrater	10g
- varav sockerarter	3,9g
Protein	8,4g
Salt	0,11g

Sandwich med rödbetspålägg och sallad

INGREDIENSER

59% rödbetor, vatten, 6% solrosfrön, 5% solrosolja, rörsocker, balsamvinäger (vinäger (innehåller SULFITER), rektifierat druvmustkoncentrat (innehåller SULFITER), druvmust (innehåller SULFITER)), lök, modifierad stärkelse, salt, surhetsreglerande medel (citronsyra), förtjockningsmedel (agar-agar, johannesbröd-kärnmjöl, guarkärnmjöl) guargummi), äppeljuicekoncentrat, rödbetsjuicekoncentrat, citronjuicekoncentrat, kryddor, sötad ingefära (ingefära, socker), VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, kornmalt, isberg (10%)

MAN: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	675kJ / 161kcal
Fett	4,6g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	28g
- varav sockerarter	0g
Protein	0,9g
Salt	1,1g

Sandwich med rödbetspålägg och sallad

INGREDIENSER

59% rödbetor, vatten, 6% solrosfrön, 5% solrosolja, rörsocker, balsamvinäger (vinäger (innehåller SULFITER), rektifierat druvmustkoncentrat (innehåller SULFITER), druvmust (innehåller SULFITER)), lök, modifierad stärkelse, salt, surhetsreglerande medel (citronsyra), förtjockningsmedel (agar-agar, johannesbröd-kärnmjöl, guarkärnmjöl) guargummi), äppeljuicekoncentrat, rödbetsjuicekoncentrat, citronjuicekoncentrat, kryddor, sötad ingefära (ingefära, socker), VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, kornmalt, isberg (10%)

KVINNA: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	688kJ / 164kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	29g
- varav sockerarter	0g
Protein	0,8g
Salt	1,1g

Kyckling mangosalsa, svart ris, grönkål & bönor

INGREDIENSER

Kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (30%), SOJABÖNOR, vatten, linser, grönkål, Quinoa(5%), mangotärningar, paprika, Hass Avocado (97%), vatten, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, Rapsolja, apelsinjuice, citronjuice, ingefära, socker, Chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, salt

MAN: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	589kJ / 140kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fe	0,5g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	1,8g
Protein	14g
Salt	0,26g

Kyckling mangosalsa, svart ris, grönkål & bönor

INGREDIENSER

Kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (30%), SOJABÖNOR, vatten, linser, grönkål, Quinoa(5%), mangotärningar, paprika, Hass Avocado (97%), vatten, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, Rapsolja, apelsinjuice, citronjuice, ingefära, socker, Chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, salt

KVINNA: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	582kJ / 139kcal
Fett	4,1g
- varav mättat fe	0,5g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	2,0g
Protein	13g
Salt	0,24g

Sallad med limabönor, fetaost och falafel

INGREDIENSER

SOJABÖNOR, Grönsaker (43% kikärtor, 26% lök), VETEMJÖL, rapsolja, vatten, ströbröd, rismjöl, kryddor, vitlökspuré, salt, örter, citronsaft, förtjockningsmedel (metylcellulosa), körsbärstomater (13%), blötlagda limabönor vatten, salt, antioxidationsmedel: askorbinsyra, vatten, tärnad zucchini, vetefrön (5%), solrosolja 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse 6%, ris rismjöl 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKpulver 4%, salt 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 0,05%, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, ÖSTlöpe, vårlök, Rödlök (2%), Citronsaft, Salt

MAN: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	523kJ / 124kcal
Fett	5,2g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,1g
Protein	6,1g
Salt	0,99g

Sallad med limabönor, fetaost och falafel

INGREDIENSER

SOJABÖNOR, Grönsaker (43% kikärtor, 26% lök), VETEMJÖL, rapsolja, vatten, ströbröd, rismjöl, kryddor, vitlökspuré, salt, örter, citronsaft, förtjockningsmedel (metylcellulosa), körsbärstomater (13%), blötlagda limabönor vatten, salt, antioxidationsmedel: askorbinsyra, vatten, tärnad zucchini, vetefrön (5%), solrosolja 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse 6%, ris rismjöl 6%, vassle (Eu) 4%, MJÖLK, MJÖLKpulver 4%, salt 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 0,05%, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, ÖSTlöpe, vårlök, Rödlök (2%), Citronsaft, Salt

KVINNA: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	551kJ / 131kcal
Fett	5,6g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Bulgursallad med bönor, majs, peppar och dressing

INGREDIENSER

Vatten, gröna bönor, BULGUR, semitorkade tomater, grillad röd och gul paprika, solrosolja, Rödlök, dragon, pumpafrön (4%), vatten, sojabönor, VETE, salt, rapsolja, SESAMFRÖ, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, limejuice från koncentrat, Konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Salt,

MAN: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	548kJ / 130kcal
Fett	4,1g
– varav mättat	0,9g
Kolhydrater	17g
– varav sockera	2,6g
Protein	5,6g
Salt	0,44g

Bulgursallad med bönor, majs, peppar och dressing

INGREDIENSER

Vatten, gröna bönor, BULGUR, semitorkade tomater, grillad röd och gul paprika, solrosolja, Rödlök, dragon, pumpafrön (4%), vatten, sojabönor, VETE, salt, rapsolja, SESAMFRÖ, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, limejuice från koncentrat, Konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Salt,

KVINNA: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	582kJ / 138kcal
Fett	4,6g
– varav mättat	1,0g
Kolhydrater	18g
– varav sockera	2,4g
Protein	5,9g
Salt	0,47g

Grön pastasallad med keso och kyckling

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE solrosolja 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse 6%, rismjöl 6%, vassle 4%, MJÖLK, skummjörkspulver mjörkspulver 4%, salt 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, IÖPE) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjörksyra E270 0,05%, Kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (9%), SOJABÖNOR, Gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLK syrakultur, OSTlöpe (4%), MJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe pastöriserad, salt

MAN: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	853kJ / 203kcal
Fett	10g
– varav mättat	1,7g
Kolhydrater	18g
– varav sockera	0,9g
Protein	8,5g
Salt	1,2g

Grön pastasallad med keso och kyckling

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE solrosolja 51%, koncentrerad basilika (Italien) 13%, CASHEW (ej Eu) 13%, majsstärkelse 6%, rismjöl 6%, vassle 4%, MJÖLK, skummjörkspulver mjörkspulver 4%, salt 2%, vinäger (Italien) 0,4%, vitlök 0,4%, PARMESAN (MJÖLK, salt, löPE) 0,1%, surhetsreglerande medel: ac. Citronsyra E330 0,05%, ac. mjörksyra E270 0,05%, Kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (9%), SOJABÖNOR, Gröna bönor, MJÖLK, salt, MJÖLK syrakultur, OSTlöpe (4%), MJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe pastöriserad, salt

KVINNA: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	853kJ / 203kcal
Fett	10g
– varav mättat	1,7g
Kolhydrater	18g
– varav sockera	0,9g
Protein	8,5g
Salt	1,2g

Pasta Bolognese med parmesan och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Körbstomater, Tomater (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), Nötfärs 100% (EU)(7%), SELLERI, Morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, 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, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayenne-peppar), citrusskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjocknings-medel (xantangummi), vatten, glukossirap, arom, salt, socker, karamells-ocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ), vitlök, syra (mjölktsyra, kalciumlaktat), vatten laktat), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, salt, karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalotten-lökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaks-juicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, konserverings-medel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd buljong är 0,31- 0,51*-0,77* %, Socker, basilika, oregano, peppar, svartpeppar, rosmarin, timjan

MAN: DAG 1 - MIDDAG/LUNCH

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

Pasta Bolognese med parmesan och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE, Körbstomater, Tomater (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), Nötfärs 100% (EU)(7%), SELLERI, Morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, 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, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayenne-peppar), citrusskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjocknings-medel (xantangummi), vatten, glukossirap, arom, salt, socker, karamells-ocker, tomat, maltodextrin, modifierad stärkelse, lök, kryddor (med SENAP, SELLERIFRÖ), vitlök, syra (mjölksyra, kalciumlaktat), vatten laktat), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, smak, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, salt, karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalotten-lökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaks-juicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, konserverings-medel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd buljong är 0,31- 0,51*-0,77* %, Socker, basilika, oregano, peppar, svartpeppar, rosmarin, timjan

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG/LUNCH

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

Panerad färsbiff med stuvade örter och potatis

INGREDIENSER

potatis, salt, Fläsk DK, salt, peppar, ÄGGVITA, VETEMJÖL, VETESTRÖBRÖD(vetemjöl, vatten, salt tillsatt jod, torrjäst), ister, vatten, STANDARDMJÖLK, 14% örter örter, 14% morötter, majsstärkelse, GRÄDDE 30% (utan laktos) laktos), grönsaksfond (SELLERI), salt, socker, vitpeppar.

MAN: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	490kJ / 117kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fe	1,6g
Kolhydrater	12g
- varav sockerart	0g
Protein	6,6g
Salt	0,31g

VIKTIGT

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

Panerad fårsbiff med stuvade ärtor och potatis

INGREDIENSER

potatis, salt, Fläsk DK, salt, peppar, ÄGGVITA, VETEMJÖL, VETESTRÖBRÖD (vetemjöl, vatten, salt tillsatt jod, torrjäst), ister, vatten, STANDARDMJÖLK, 14% ärtor ärtor, 14% morötter, majsstärkelse, GRÄDDE 30% (utan laktos) laktos), grönsaksfond (SELLERI), salt, socker, vitpeppar.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	499kJ / 119kcal
Fett	4,4g
- varav mättat fe	1,7g
Kolhydrater	12g
- varav sockerart	0g
Protein	6,8g
Salt	0,32g

Quinoabiff med stuvade ärtor och potatis

INGREDIENSER

potatis, salt, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök (lök, rapsolja), SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMjöl, grönsaksbuljong (salt med tillsats av jod (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver vitlökspulver, kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, SOJABönor, VETE), joderat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökspulver, krossad ingefära, svartpeppar, ingefära, svartpeppar, vatten, MJÖLK 14% ärtor, 14% morötter, majsstärkelse, laktosfri grädde 30%, grönsaksbuljong (SELLERI), salt, socker, vitpeppar.

MAN: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH - % FLÄSK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	485kJ / 115kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fe	0,8g
Kolhydrater	17g
- varav sockerart	2,1g
Protein	2,4g
Salt	0,48g

Quinoabiff med stuvade ärtor och potatis

INGREDIENSER

potatis, salt, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa),
vatten, panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt,
JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök (lök, rapsolja),
SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMjöl, grönsaksbuljong (salt
med tillsats av
jod (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver vitlökspulver,
kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, SOJABönor, VETE),
joderat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver,
vitlökspulver, krossad ingefära, svartpeppar. ingefära,
svartpeppar, vatten, MJÖLK 14% ärtor,
14% morötter, majsstärkelse, laktosfri grädde 30%,
grönsaksbuljong (SELLERI), salt, socker, vitpeppar.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH - % FLÄSK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	493kJ / 117kcal
Fett	3,9g
- varav mättat fe	0,8g
Kolhydrater	17g
- varav sockerart	2,1g
Protein	2,4g
Salt	0,50g

Grekiska köttbullar med potatis, tzaziki och bondbönor

INGREDIENSER

Gröna bönor, nötfärs (EU), vatten, kokt potatis, lök, ströbröd, vetemjöl, salt, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, persilja, vitlök, oregano, potatis, salt, dressing (kokosolja, MJÖLKPULVER, MJÖLKPROTEIN, YOGHURT-kultur), 25% gurka, 20% avrunnen YOGHURT (MJÖLK, SMÖR, MJÖLKPROTEIN, YOGHURT-kultur), solrosolja, 2% torkad vitlök, salt, modifierad majsstärkelse, förtjockningsmedel (e 415, e412), kryddor, surhetsreglerande medel (e330, e270), konserveringsmedel (e 211, e 202), vegetabilisk olja/ rapsfrö (delvis härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander)

MAN: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	386kJ / 92kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fe	1,4g
Kolhydrater	8,1g
- varav sockerart	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,84g

Grekiska köttbullar med potatis, tzaziki och bondbönor

INGREDIENSER

Gröna bönor, nötfärs (EU), vatten, kokt potatis, lök, ströbröd, vetemjöl, salt, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, persilja, vitlök, oregano, potatis, salt, dressing (kokosolja, MJÖLKPULVER, MJÖLKPROTEIN, YOGHURT-kultur), 25% gurka, 20% avrunnen YOGHURT (MJÖLK, SMÖR, MJÖLKPROTEIN, YOGHURT-kultur), solrosolja, 2% torkad vitlök, salt, modifierad majsstärkelse, förtjockningsmedel (e 415, e412), kryddor, surhetsreglerande medel (e330, e270), konserveringsmedel (e 211, e 202), vegetabilisk olja/ rapsfrö (delvis härdad), salt, 6,8% vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2% oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/muskotblomma, muskotnöt, peppar, koriander)

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	399kJ / 95kcal
Fett	4,6g
- varav mättat fe	1,6g
Kolhydrater	8,2g
- varav sockerart	0,8g
Protein	5,1g
Salt	0,91g

Pasta á la carbonara

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (21%), DÜRUMMJÖL AV FULLKORN, vatten, vatten, delvis hydrerad palmkärnolja, MJÖLKPULVER glukos, maltodextrin, MJÖLK-PROTEIN, stabiliseringsmedel (e1422, e466, e401) emulgeringsmedel (e472e, e471, SOJAlecitin, surhetsreg-lerande medel (e331iii,e340ii) arom, salt, färgämne (e160a), VETEMJÖL, EMMENTALER- OCH GOUDAOST20% (MJÖLK , salt, startkultur, löpe, potatisstärkelse), vatten, jäst, salt, dextros, Champinjon, MJÖLK. salt. löpe, lysozym. protein från ÄGG, lök, salt, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/ vaxmajs, vitpeppar.

MAN: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	582kJ / 139kcal
Fett	5,9g
- varav mättat fe	4,4g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	0,5g
Protein	10g
Salt	0,94g

Pasta á la carbonara

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA (21%), DÜRUMMJÖL AV FULLKORN, vatten, vatten, delvis hydrerad palmkärnolja, MJÖLKPULVER glukos, maltodextrin, MJÖLK-PROTEIN, stabiliseringsmedel (e1422, e466, e401) emulgeringsmedel (e472e, e471, SOJAlecitin, surhetsreg-lerande medel (e331iii,e340ii) arom, salt, färgämne (e160a), VETEMJÖL, EMMENTALER- OCH GOUDAOST20% (MJÖLK , salt, startkultur, löpe, potatisstärkelse), vatten, jäst, salt, dextros, Champinjon, MJÖLK. salt. löpe, lysozym. protein från ÄGG, lök, salt, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/ vaxmajs, vitpeppar.

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	601kJ / 143kcal
Fett	5,9g
- varav mättat fe	4,3g
Kolhydrater	12g
- varav sockerart	0,5g
Protein	10g
Salt	0,96g

Kokoskyckling med vildrisblandning

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten(20%), kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, vatten, Vildrisblandning (15%), CASHEW NÖTTER, salt, grillad röd och gul paprika, solrosolja, morot, vårlök, rödlök, 67%. Kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabilisator (Kryddor (lök, paprika, ingefära, vitlök, chilipeppar, svartpeppar), socker, salt, potatis/potatisstärkelse, röd paprika/paprika, citronjuicepulver, korianderblad, kaffir limeblad, arom, kryddextrakt (koriander, citrongräs), klumpförebyggande medel (kiseldioxid), curry, rapsolja, vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, fiber från citrusskal citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, limeblad, gurkmeja, peppar, svart

MAN: DAG 5 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	678kJ / 161kcal
Fett	7,2g
- varav mättat f	3,8g
Kolhydrater	16g
- varav socker	1,9g
Protein	8,0g
Salt	0,72g

Kokoskyckling med vildrisblandning

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten(20%), kycklingfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, vatten, Vildrisblandning (15%), CASHEW NÖTTER, salt, grillad röd och gul paprika, solrosolja, morot, vårlök, rödlök, 67%. Kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabilisator (Kryddor (lök, paprika, ingefära, vitlök, chilipeppar, svartpeppar), socker, salt, potatis/potatisstärkelse, röd paprika/paprika, citronjuicepulver, korianderblad, kaffir limeblad, arom, kryddextrakt (koriander, citrongräs), klumpförebyggande medel (kiseldioxid), curry, rapsolja, vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, fiber från citrusskal citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, limeblad, gurkmeja, peppar, svart

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	650kJ / 155kcal
Fett	6,3g
- varav mättat f	3,5g
Kolhydrater	16g
- varav socker	1,7g
Protein	8,1g
Salt	0,68g

Midi müslibar äpple

INGREDIENSER

Socker, glukossirap, rostade SOLROSRÖN (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), palmolja, 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).

SNACKS

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1867kJ / 444kcal
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).

SNACKS

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