

Kall korngröt med björnbärstopping

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett, Socker, björnbär, vatten,
geléeringsmedel: Pektin, surhetsreglerande medel:
Citronsyra, konserveringsmedel: Kaliumsorbat,
KORNFLINGOR, MANDEL, honung, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, 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

LÄTTMJÖLK 1,5% fett, Socker, björnbär, vatten,
geléeringsmedel: Pektin, surhetsreglerande medel:
Citronsyra, konserveringsmedel: Kaliumsorbat,
KORNFLINGOR, MANDEL, honung, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, salt

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

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

Äggröra med bröd

INGREDIENSER

Pastöriserade HELÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, malt av KORN, solrosfrön linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, HELMJÖLK (8%), Gräslök, salt

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	7,5g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

Äggröra med bröd

INGREDIENSER

Pastöriserade HELÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, malt av KORN, solrosfrön linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, HELMJÖLK (8%), Gräslök, salt

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	7,5g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

Vaniljskyr med mixade nötter

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK 0,2%,
Mjölksyrakultur, HAVREGRYN (5%), MANDEL
(3%), Linfrön (3%), HASSELNÖTSKÄRNOR (2%),
VALNÖTSKÄRNOR (2%), Socker, potatisstärkelse,
vaniljpulver, vaniljarom, Pumpakärnor (1%),
Chiafrön (1%)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

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

Vaniljskyr med mixade nötter

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK 0,2%,
Mjölksyrakultur, HAVREGRYN (5%), MANDEL
(3%), Linfrön (3%), HASSELNÖTSKÄRNOR (2%),
VALNÖTSKÄRNOR (2%), Socker, potatisstärkelse,
vaniljpulver, vaniljarom, Pumpakärnor (1%),
Chiafrön (1%)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

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

Rågbulle med sylt och ost

INGREDIENSER

HVETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färg (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAMFRÖN, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLÖPE, konserveringsmedel: Natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geléeringsmedel: 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

Rågbulle med sylt och ost

INGREDIENSER

HVETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färg (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAMFRÖN, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLÖPE, konserveringsmedel: Natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geléeringsmedel: Pektin.

KVINNA: 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

Hallonyoghurt med quinoa-müsli

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR,
Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett,
koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse,
gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur, Hallonpuré,
HAVREGRYN, hirs (2%), röd quinoa (2%), honung,
Tranbär, rörsocker, solrosolja, Kokos, Solrosfrön (1%),
Pumpakärnor (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 quinoa-müsli

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR,
Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett,
koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse,
gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur, Hallonpuré,
HAVREGRYN, hirs (2%), röd quinoa (2%), honung,
Tranbär, rörsocker, solrosolja, Kokos, Solrosfrön (1%),
Pumpakärnor (1%)

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

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

Sandwich med falafel och haydari

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, purjolök, persilja, salt, koriander, vitlökspulver, kryddblandning. VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT. Pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTURER, mikrobiellt löpe och palmolja (15 %). Icebergssallad, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, växtfett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur (6 %). Röd paprika (88,2 %), Aubergine (8,9 %), socker, solrosolja, vitlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202). Rapsolja, slätbladig persilja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). Peppar, svart, chiliflingor.

MAN: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	810kJ / 193kcal
Fett	9,2g
- varav mättat fett	4,0g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	5,4g
Salt	1,7g

Sandwich med falafel och haydari

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, purjolök, persilja, salt, koriander, vitlökspulver, kryddblandning. VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT. Pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTURER, mikrobiellt löpe och palmolja (15 %). Icebergssallad, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, växtfett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur (6 %). Röd paprika (88,2 %), Aubergine (8,9 %), socker, solrosolja, vitlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202). Rapsolja, slätbladig persilja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). Peppar, svart, chiliflingor.

KVINNA: DAG 1 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	793kJ / 189kcal
Fett	8,3g
- varav mättat fett	3,6g
Kolhydrater	22g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	4,9g
Salt	1,6g

Kålsallad med kyckling och hummus

INGREDIENSER

Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E300) (23%), Körsbärstomat, Morötter, Rödkål, Rapsolja, SOJABÖNOR, Vatten, Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), SESAMFRÖN, VETEKÄRNOR (1%), Citronsaft, spiskummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt, Peppar, svart

MAN: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	619kJ / 147kcal
Fett	8,7g
- varav mättat fe	0,9g
Kolhydrater	6,4g
- varav sockerart	1,1g
Protein	10g
Salt	0,75g

Kålsallad med kyckling och hummus

INGREDIENSER

Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, Kikärtor, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E300) (23%), Körsbärstomat, Morötter, Rödkål, Rapsolja, SOJABÖNOR, Vatten, Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), SESAMFRÖN, VETEKÄRNOR (1%), Citronsaft, spiskummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt, Peppar, svart

KVINNA: DAG 2 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	605kJ / 144kcal
Fett	8,3g
- varav mättat fe	0,8g
Kolhydrater	6,7g
- varav sockerart	1,3g
Protein	9,8g
Salt	0,74g

Kycklinginnerfilé med pestomarinerad potatissallad

INGREDIENSER

Potatis, salt, Kycklinginnerfilé (95 %), vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, Glukossirap, D-xylose (33 %), MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLÖPE (9 %), SOJABÖNOR, grillad röd och gul paprika, solrosolja, semitorkade tomater, solrosolja 51 %, koncentrerad basilika (Italien) 13 %, CASHEWNÖTTER 13 %, majsstärkelse 6 %, rismjöl 6 %, vasslepulver 4 %, MJÖLK, skummjörkspulver 4 %, salt 2 %, vinäger (Italien) 0,4 %, vitlök 0,4 %, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1 %, surhetsreglerande medel: citronsyra E330 0,05 %, mjölsyra E270 0,05 %.

MAN: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	503kJ / 120kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	7,7g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	12g
Salt	0,73g

Kycklinginnerfilé med pestomarinerad potatissallad

INGREDIENSER

Potatis, salt, Kycklinginnerfilé (95 %), vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, Glukossirap, D-xylose (33 %), MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLÖPE (9 %), SOJABÖNOR, grillad röd och gul paprika, solrosolja, semitorkade tomater, solrosolja 51 %, koncentrerad basilika (Italien) 13 %, CASHEWNÖTTER 13 %, majsstärkelse 6 %, rismjöl 6 %, vasslepulver 4 %, MJÖLK, skummjörkspulver 4 %, salt 2 %, vinäger (Italien) 0,4 %, vitlök 0,4 %, PARMESAN (MJÖLK, salt, löpe) (Italien) 0,1 %, surhetsreglerande medel: citronsyra E330 0,05 %, mjölsyra E270 0,05 %.

KVINNA: DAG 3 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	504kJ / 120kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	7,8g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	11g
Salt	0,73g

Bulgursallad med mango och edamamebönor

INGREDIENSER

Kokta kikärter 67 %, stekt lök (lök, rapsolja), rapsolja, persilja, lök, polenta (majsgryn), vitlök, bakpulver (E450a, E500, majsstärkelse), salt, spiskummin, förtjockningsmedel (E461), koriander och cayennepepparextrakt., Vatten, BULGUR, mangotärningar, JORDNÖTTER, palmolja, salt, SOJABÖNOR, Morot, Vårlök, Limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, Vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Salt, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi)., vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi).

MAN: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	800kJ / 191kcal
Fett	9,5g
– varav mättat	1,2g
Kolhydrater	18g
– varav sockera	2,9g
Protein	7,0g
Salt	0,69g

Bulgursallad med mango och edamamebönor

INGREDIENSER

Kokta kikärter 67 %, stekt lök (lök, rapsolja), rapsolja, persilja, lök, polenta (majsgryn), vitlök, bakpulver (E450a, E500, majsstärkelse), salt, spiskummin, förtjockningsmedel (E461), koriander och cayennepepparextrakt., Vatten, BULGUR, JORDNÖTTER, palmolja, salt, SOJABÖNOR, Morot, Vårlök, Limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, Vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Salt, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi)., vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA: DAG 4 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	770kJ / 183kcal
Fett	8,3g
- varav mättat	0,9g
Kolhydrater	20g
- varav sockera	2,6g
Protein	6,5g
Salt	0,73g

Pastasallad à la clubsandwich

INGREDIENSER

Vatten, Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA, FULLKORNSDURUMMJÖL, vatten, SOJABÖNOR, VETEMJÖL, palmolja, salt, söt vasslepulver, socker, OSTpulver (1,1%), jäst, jästextrakt, jästpulver, MJÖLKPULVER, palm-, raps- & solrosolja, vitlök (0,4%), kryddor, hydrolyserat sojaprotein, LAKTOS mjölkprotein, arom, surhetsreglerande medel: E330, zucchini i tärningar, Ärtor, rucolasallad i förpackning, Vatten, rapsolja, socker, vinäger, SENAPSRÖPULVER, modifierad stärkelse, salt, OST, vitlök, ÄGGULSPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad drusafte), stabilisator xanthan, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, MJÖLK, salt, OSTLÖPE (3%), Salt.

MAN: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	651kJ / 155kcal
Fett	6,8g
– varav mättat	2,0g
Kolhydrater	13g
– varav sockera	1,0g
Protein	9,9g
Salt	0,94g

Pastasallad à la clubsandwich

INGREDIENSER

Vatten, Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA, FULLKORNSDURUMMJÖL, vatten, SOJABÖNOR, VETEMJÖL, palmolja, salt, söt vasslepulver, socker, OSTpulver (1,1%), jäst, jästextrakt, jästpulver, MJÖLKPULVER, palm-, raps- & solrosolja, vitlök (0,4%), kryddor, hydrolyserat sojaprotein, LAKTOS mjölkprotein, arom, surhetsreglerande medel: E330, zucchini i tärningar, Ärtor, rucolasallad i förpackning, Vatten, rapsolja, socker, vinäger, SENAPSRÖPULVER, modifierad stärkelse, salt, OST, vitlök, ÄGGULSPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad druvsaft), stabilisator xanthan, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, MJÖLK, salt, OSTLÖPE (3%), Salt.

KVINNA: DAG 5 - LUNCH/MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	675kJ / 161kcal
Fett	7,0g
– varav mättat	2,0g
Kolhydrater	14g
– varav sockera	1,0g
Protein	10g
Salt	1,0g

Pasta med nötragout och grönsaker

INGREDIENSER

Vatten, Fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av durumvete, Morot, Tomat (70 %), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (9 %), Nötlägg 83 % (EU), vatten, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmedel (E262), Purjolök (3 %), Rödvin, SULFITER, lök, Salt, 68 % nötfond (vatten, koncentrerad nötfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabilisator (xantangummi), Röd paprika 54 %, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar), fibrer från citrusskal, citronsaftkoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi), Vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Acetylerad distärkelseadipat E1422/vaxmajs, Peppar, svart, Fänkålsfrön malda, Koriander, Rosmarin.

MAN: DAG 1 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	305kJ / 73kcal
Fett	1,0g
– varav mättat	0,3g
Kolhydrater	11g
– varav sockera	3,1g
Protein	3,6g
Salt	0,62g

Pasta med nötragout och grönsaker

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, tomat, 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

Fisk med potatis och persiljesås

INGREDIENSER

potatis, salt, Fläsk DK, salt, peppar, ÄGGVITA, VETEMJÖL, Morot, 60 % Alaskasej (FISK), 40 % panering (VETEMJÖL, VETESTÄRKELSE, rapsolja, salt, kryddor, SOJAPROTEIN, socker, torkad jäst, förtjockningsmedel (E412), surhetsreglerande medel (E330, E550), emulgeringsmedel (E450)).

Potatis, salt, LÄTTMJÖLK 1,5 % fett (5 %), vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKPULVER, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabilisator (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, sojalecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a). Vatten, Slätbladig persilja (1 %), Salt, 49 % grönsaksbuljong (avkok 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, stabilisator (xantangummi).

Acetylerad distärkelseadipat E1422/vaxmajs, Citronsaft, Socker, Peppar, svart.

MAN: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	418kJ / 99kcal
Fett	3,9g
- varav mättat fe	1,5g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	2,8g
Protein	4,2g
Salt	1,2g

Fisk med potatis och persiljesås

INGREDIENSER

potatis, salt, Fläsk DK, salt, peppar, ÄGGVITA, VETEMJÖL, Morot, 60 % Alaskasej (FISK), 40 % panering (VETEMJÖL, VETESTÄRKELSE, rapsolja, salt, kryddor, SOJAPROTEIN, socker, torkad jäst, förtjockningsmedel (E412), surhetsreglerande medel (E330, E550), emulgeringsmedel (E450)).

Potatis, salt, LÄTTMJÖLK 1,5 % fett (5 %), vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKPULVER, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabilisator (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, sojalecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a). Vatten, Slätbladig persilja (1 %), Salt, 49 % grönsaksbuljong (avkok 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, stabilisator (xantangummi).

Acetylerad distärkelseadipat E1422/vaxmajs, Citronsaft, Socker, Peppar, svart.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	423kJ / 101kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fe	1,5g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	2,8g
Protein	4,4g
Salt	1,3g

Rödbetsbiff med potatis och persiljesås

INGREDIENSER

Morot, potatis, salt, rödbetor 50 %, röda bönor, rapsolja, majssemolina, risprotein, socker, vinäger, salt, förtjockningsmedel (E461), svartpeppar och SELLERI-extrakt., LÄTTMJÖLK 1,5 % fett (5 %), vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKPULVER, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabilisator (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, SOJAlecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a), Vatten, Slätbladig persilja (1 %), Salt, 49 % grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svart peppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjon, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi)., Acetylerad distärkelseadipat E1422/vaxmajs, Citronsaft, Socker, Peppar, svart.

MAN: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH - % FISK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	403kJ / 96kcal
Fett	4,3g
- varav mättat fe	1,5g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	3,7g
Protein	2,4g
Salt	1,4g

Rödbetsbiff med potatis och persiljesås

INGREDIENSER

Morot, potatis, salt, rödbetor 50 %, röda bönor, rapsolja, majssemolina, risprotein, socker, vinäger, salt, förtjockningsmedel (E461), svartpeppar och SELLERI-extrakt., LÄTTMJÖLK 1,5 % fett (5 %), vatten, delvis härdad palmkärnolja, MJÖLKPULVER, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabilisator (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, SOJAlecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a), Vatten, Slätbladig persilja (1 %), Salt, 49 % grönsaksbuljong (avkok av: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svart peppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjon, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi)., Acetylerad distärkelseadipat E1422/vaxmajs, Citronsaft, Socker, Peppar, svart.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG/LUNCH - % FISK

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	408kJ / 97kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fe	1,6g
Kolhydrater	11g
- varav sockerart	3,8g
Protein	2,5g
Salt	1,5g

Korma kyckling med råris och edamamebönor

INGREDIENSER

Vatten, Brunt ris (spår av GLUTEN) (16%), Kokosmjölk, vatten (14%), Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, SOJABÖNOR, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur (5%), lök, Tomater, salt, MANDEL (1%), 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, Limejuice från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fiber från citrusfrukt, förtjockningsmedel (xantangummi), Curry, Salt, Chiliflakes, Gurkmeja

MAN: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	608kJ / 145kcal
Fett	6,0g
- varav mättat fe	2,8g
Kolhydrater	15g
- varav sockerart	1,7g
Protein	7,3g
Salt	0,59g

Korma kyckling med råris och edamamebönor

INGREDIENSER

Vatten, Brunt ris (spår av GLUTEN) (16%), Kokosmjölk, vatten (14%), Kycklinginnerfilé (96%), salt, tapioka, xylos, SOJA, SOJABÖNOR, Homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nöt), syrad med levande yoghurtkultur (5%), lök, Tomater, salt, MANDEL (1%), 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, Limejuice från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fiber från citrusfrukt, förtjockningsmedel (xantangummi), Curry, Salt, Chiliflakes, Gurkmeja

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	605kJ / 144kcal
Fett	6,6g
- varav mättat fe	3,1g
Kolhydrater	13g
- varav sockerart	1,9g
Protein	7,6g
Salt	0,64g

Stora kalkonköttbullar med potatis, sås och broccoli

INGREDIENSER

Potatis, salt, Kalkonkött 38% (EU), vatten, lök, potatis, broccoli, kycklingskinn, palsternacka, persilja, salt, ströbröd VETEMJÖL, potatismjöl, SKUMMJÖLKSPULVER, vegetabilisk olja, svartpeppar, broccoli, vatten, delvis härdad palmkärnolja, skummjölkspulver, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabiliseringsmedel (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, sojalecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a), Vatten, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), Salt, Acetylerad distärkelseadipat E1422/waxy majs, Peppar, svart, Socker, Färg (ammonierad karamell E150c), vatten, salt

MAN: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	406kJ / 97kcal
Fett	4,5g
- varav mättat fe	3,1g
Kolhydrater	9,2g
- varav sockerart	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,35g

Stora kalkonköttbullar med potatis, sås och broccoli

INGREDIENSER

Potatis, salt, Kalkonkött 38% (EU), vatten, lök, potatis, broccoli, kycklingskinn, palsternacka, persilja, salt, ströbröd VETEMJÖL, potatismjöl, SKUMMJÖLKSPULVER, vegetabilisk olja, svartpeppar, broccoli, vatten, delvis härdad palmkärnolja, skummjölkspulver, glukos, maltodextrin, mjölkprotein, stabiliseringsmedel (E1422, E466, E401), emulgeringsmedel (E472e, E471, sojalecitin), surhetsreglerande medel (E331iii, E340ii), arom, salt, färgämne (E160a), Vatten, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), Salt, Acetylerad distärkelseadipat E1422/waxy majs, Peppar, svart, Socker, Färg (ammonierad karamell E150c), vatten, salt

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	418kJ / 100kcal
Fett	5,0g
- varav mättat fe	3,4g
Kolhydrater	8,7g
- varav sockerart	1,1g
Protein	4,6g
Salt	0,39g

Quinoabiff m bulgur, indisk currysås och bönor

INGREDIENSER

Vatten, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, panering (DINKELmjöl, puffad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostadelök(lök, rapsolja), SOJAbönor, potatisflingor, VETEmjöl, grönsaksbuljong (salt med jod (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver, vitlökspulver, kryddor, rapsolja), SOJAsås (vatten, salt, sojabönor, VETE), salt med jod (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökspulver, krossad ingefära, svartpeppar, Gröna bönor, BULGUR, Kokosmjölk, vatten (5%), Rödlök (3%), Tomater, salt (2%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Slätbladig persilja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), Curry, Salt, Gurkmeja, Peppar, svart

MAN: DAG 5 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	479kJ / 114kcal
Fett	3,9g
- varav mättat fe	1,1g
Kolhydrater	16g
- varav sockerart	2,5g
Protein	3,4g
Salt	0,48g

Quinoabiff m bulgur, indisk currysås och bönor

INGREDIENSER

Vatten, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, panering (DINKELmjöl, puffad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostadelök(lök, rapsolja), SOJAbönor, potatisflingor, VETEmjöl, grönsaksbuljong (salt med jod (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver, vitlökspulver, kryddor, rapsolja), SOJAsås (vatten, salt, sojabönor, VETE), salt med jod (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökspulver, krossad ingefära, svartpeppar, Gröna bönor, BULGUR, Kokosmjölk, vatten (5%), Rödlök (3%), Tomater, salt (2%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusfrukt, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Slätbladig persilja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), Curry, Salt, Gurkmeja, Peppar, svart

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG/LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	480kJ / 114kcal
Fett	4,1g
- varav mättat fe	1,1g
Kolhydrater	15g
- varav sockerart	2,7g
Protein	3,3g
Salt	0,49g

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