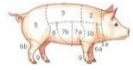


Exempel på måltider enligt måltidsmodellen



Kötträtter

Örtkryddad kotlettrad med dijonsenapssås	Klyftpotatis	Kokt broccoli eller gröna ärter
Chili con carne (köttfärs)	Vita eller röda bönor Fiberrikt bröd	Rivna morötter
Färsfylld paprika (köttfärs)	Fullkornsris eller Fullkornsbröd Röda linser i färsen	Hel röd eller grön paprika Råkost
Korvgryta (nyckelhålmärkt falukorv)	Fullkornsbulgur	Morötter, kålrot, svamp, purjolök Vitkålssallad
Köttgryta	Kokt potatis	Kokt blomkål



Fiskrätter

Laxfrittata (varmrökt lax, äggstanning)	Skivad kokt potatis	Marinerade haricots verts med rödlök
Mandelfisk (torsk)	Kokt potatis Bondbönor i salladen	Sallad
Tonfisksallad med ägghalva	Kokt kall potatis eller Fullkornsris eller Fullkornspasta	Djupfryst grönsaksblandning med rå lök + dressing
Matjessill i hemlagad tomatsås	Fiberrikt bröd	Råkost Frukt
Fiskgryta (torsk/sej/kolja), kokt ägg	Kokt potatis	Kokt broccoli



Fågelrätter

Chicken à la King	Kokt potatis eller fiberrik pajdeg	Djupfrysta blandade grönsaker
Kycklinghalvor stekta med dragonsås	Kokt pressad potatis eller klyftpotatis	Ugnsbakade rotfrukter
Kycklingsallad (grillad kyckling)	Fiberrikt bröd Kidneybönor i salladen	Isbergssallad, majs, gröna ärter, paprika, avokado, rödlök + dressing
Kokt kyckling med currysås	Matvete eller mathavre	Brysselkål eller djupfryst grönsaksblandning



Vegetariska rätter

Gryta på sojabitar	Fullkornsris	Morötter, gröna ärter, krossade tomater, paprika, lök, purjolök
Quornfärs	Fullkornsspagetti eller bönepasta	Rivna morötter, röd paprika, krossade tomater, lök, chili
Fetaostsallad	Edamamebönor och fiberrikt bröd	Isbergssallad, tomat, squash, gröna ärter, haricots verts, oliver + dressing
Sojakorvar	Potatismos med rotfrukter	Soltorkade tomater Råkost
Tofugryta	Fullkornspasta	Svamp, soltorkade tomater, paprika, lök, sesamfrö

Soppor



Rökt skinka eller köttkorv	Ärtsoppa och bröd	Fruksallad
Hedvigsoppa (köttfärs)	Fiberrikt bröd	Vitkål, morötter, paprika, purjolök Frukt
Fisksoppa med örter	Potatis i soppan Fiberrikt surdegsbröd	Blomkål, morötter, broccoli, gröna ärter, haricots verts, purjolök Ugnsbakat äpple med mandel
Kycklingsoppa med curry	Fiberrikt bröd	Spenat, paprika, purjolök, gröna ärter Konserverat päron
Vegetarisk linsoppa med vitlöksyoghurt	Röda linser och potatis	Krossade tomater, lök

Övrigt



Kokt ägg, inlagd sill	Fiberrikt bröd	Morotsstavar, rädisor
Omelett	Fiberrikt bröd, röda bönor	Isbergssallad, tomat, Sparris/svampstuvning
Keso	Bakad potatis och marinerade kidneybönor	Tomat, lök, broccoli

BRA MAT

Måltidsmodellen

