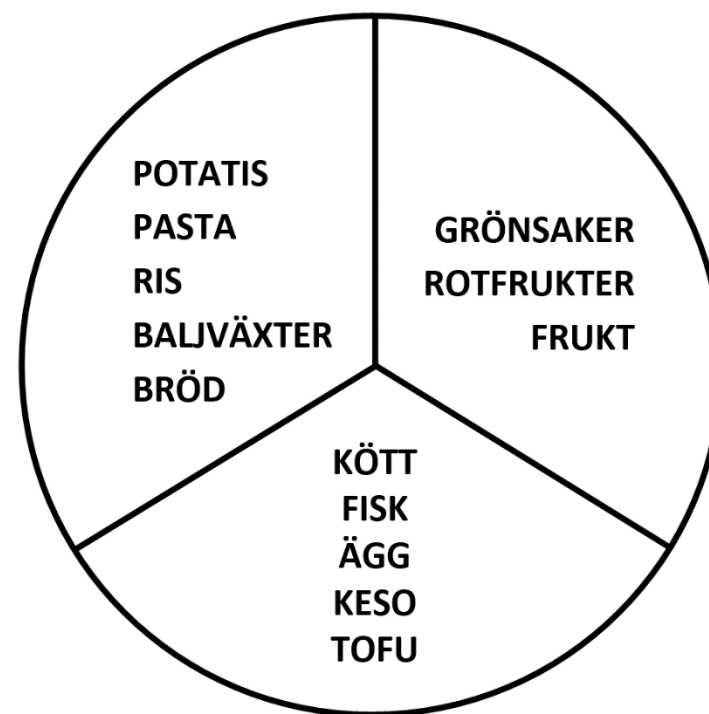


Mina måltider enligt tallriksmodellen

BRA MAT

Tallriks- modellen



Måltider enligt tallriksmodellen

Köttretter



Fläskkotlett eller stek med svampsås	Kokt potatis	Gröna bönor och tomat
Chili con carne (köttfärs)	Vita bönor, bröd	Rivna morötter
Pannbiff eller lövbiff med sås	Kokt potatis eller pasta	Stekt lök Wokade grönsaker eller djupfryst grönsaksblandning
Falukorv (nyckelhålmärkt)	Rotmos, knäckebröd	Gröna ärter
Rökt skinka eller kassler	Bruna bönor, knäckebröd	Rivna morötter
Köttfärssås	Spagetti	Rivna morötter, Broccoli
Köttfärs, ostsås	Lasagneplattor	Vitkålssallad med paprika, majs, purjolök
Hamburgare	Fiberrikt bröd	Coleslaw, tomat Frukt

Fiskretter



Kokt torsk med senapssås	Pressad potatis	Gröna ärter, kokt purjolök
Rökt makrill	Kokt potatis	Stuvad spenat, tomat Frukt
Tonfisk	Kokt kall potatis, skivad eller tärnad	Sallad med tomater, rödlök, gröna bönor, oliver eller kapis
Stekt lax eller sill	Potatismos	Rivna morötter, gröna ärter

Fågelretter



Grillad kyckling	Bulgur	Ratatouille, råkost
Kokt kyckling med currysås	Ris eller matgryn	Brysselkål eller djupfryst grönsaksblandning

Vegetariska rätter



Vegetarisk böngryta	Matgryn eller fiberrikt bröd	Morotsstavar, tomat- och rödlökssallad
Quorn gryta	Svarta bönor, kokt kall skivad potatis	Purjolök, sockerärter, röd paprika, tomat

Soppor



Rökt skinka eller köttkorv	Ärtsoppa Knäckebröd	Fruksallad
Köttfärssoppa	Fiberrikt bröd	Morot, palsternacka, kålrot, paprika, lök, purjolök
Fisksoppa	Fiberrikt bröd	Paprika, lök, selleri, fänkål, morot

Övrigt



Rökt skinka eller kalkonkött	Fiberrik baguette	Sallad, tomat, gurka, morot Frukt
Omelett	Fiberrikt bröd, Kidneybönor	Isbergssallad, tomat, Sparris- eller svampstuvning
Keso med kaviar	Bakad potatis	Kokt broccoli och majs Purjolök (i keson)
Kokt ägg, inlagd sill	Fiberrikt bröd	Morotsstavar, tomat- och rödlökssallad