



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rawgröt med äpple,
valnötter och russin

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, MJÖLK 0,2%, MJÖLKSyrakultur (25 %), äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, HAVREGRYN, krossade VETEKORN, krossade RÅGKÄRNOR, linfrö, SESAMFRÖ, solrosfrön (9%), russin, VALNÖTTER (2%)

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	626kJ / 149kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fett	0,5 g
Kolhydrater	20 g
- varav sockerarter	8,6g
Protein	6,3 g
Salt	0,04 g



Bäst före: 12/09/2024

BETTER **feast**



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rawgröt med äpple,
valnötter och russin

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, MJÖLK 0,2%, MJÖLKsyrakultur (25 %), äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, HAVRE-GRYN, krossade VETEKORN, krossade RÅGKÄRNOR, linfrö, SESAMFRÖ, solrosfrön (9%), russin, VALNÖTTER (2%)

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	4,1g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med bröd och mandlar

VIKTIGT

Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: Ättiksyra, citronsyra och MJÖLKsyra., VETEMJÖL, vatten, KORNmalt, solrosfrön, linfrö, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE. (25%) , MANDEL (13%).

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	892 kJ/212 kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	1,5 g
Protein	13 g
Salt	0,64 g

TILLBEREDNING:

Värm gärna ägg och bröd
Njut maten som den är

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med bröd och mandlar

VIKTIGT

Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG (66%) i saltlake (34%). Saltlake: Vatten, salt och surhetsreglerande medel: Ättiksyra, citronsyra och MJÖLKsyra., VETEMJÖL, vatten, KORNmalt, solrosfrön, linfrö, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE. (25%) , MANDEL (13%).

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	892 kJ/212 kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	1,5 g
Protein	13 g
Salt	0,64 g

TILLBEREDNING:

Värm gärna ägg och bröd
Njut maten som den är

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med med topping av svartvinbär/hallon

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, Fruktmix (50%) (körsbär (98% urkämade), vinbär, svarta vinbär, äpplen, jordgubbar), vatten, socker, glukos-fruktossirap, modifierad stärkelse (E1422), förtjockningsmedel: xantangummi (E415), johannesbrödmjöl (E410) och guar gummi (E412), surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202)

MAN: DAG 3- FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	300 kJ/72 kcal
Fett	2,3 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	7,7 g
- varav sockerarter	7,0 g
Protein	4,9 g
Salt	0,09 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med med topping av svartvinbär/hallon

VIKTIGT

Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, Fruktmix (50%) (körsbär (98% urkämade), vinbär, svarta vinbär, äpplen, jordgubbar), vatten, socker, glukos-fruktossirap, modifierad stärkelse (E1422), förtjockningsmedel: xantangummi (E415), johannesbrödmjöl (E410) och guar gummi (E412), surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	305kJ / 73kcal
Fett	2,3 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	8,1 g
- varav sockerarter	7,4 g
Protein	4,8 g
Salt	0,09 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med äpple,
choklad och mandlar

INGREDIENSER

VETEMJÖL, RÅGMJÖL, solrosfrön, choklad (socker, kakaomassa, kakaosmör, vegetabiliska emulgeringsmedel (E322 från solros, E476), arom), RÅGFRÖN, linfrö, äpple, RÅGFIBER, salt med tillsatt jod, torkad surdeg (RÅGMJÖL, surdegskultur), extrakt av RÅGMJÖL, VETEGLUTEN, torrjäst, RÅGMJÖL, vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e), stabiliseringsmedel (E415), mjölbehandlingsmedel (E300), MANDLAR(36%).

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1622 kJ/386 kcal
Fett	24 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	26 g
- varav sockerarter	6,0 g
Protein	13 g
Salt	0,83 g

TILLBEREDNING:

Väm gärna bullen

Bäst före: 14/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med äpple,
choklad och mandlar

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

VETEMJÖL, RÅGMJÖL, solrosfrön, choklad (socker, kakaomassa, kakaosmör, vegetabiliska emulgeringsmedel (E322 från solros, E476), arom), RÅGFRÖN, linfrö, äpple, RÅGFIBER, salt med tillsatt jod, torkad surdeg (RÅGMJÖL, surdegskultur), extrakt av RÅGMJÖL, VETEGLUTEN, torrjäst, RÅGMJÖL, vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e), stabiliseringsmedel (E415), mjölbehandlingsmedel (E300), MANDLAR(36%).

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1622 kJ/386 kcal
Fett	24 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	26 g
- varav sockerarter	6,0 g
Protein	13 g
Salt	0,83 g

TILLBEREDNING:

Väm gärna bullen

Bäst före: 14/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grön bulgursallad med
spenat och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Tärnad zucchini, Vatten, Körsbärstomat (16%), Vetemjöl, vatten, salt, jäst, kan innehålla soja, BULGUR, Basilika, solrosolja, CASHEWNÖTTER. PARMASANO ost, salt, vitlök, syra: MJÖLKsyra (E-270) smak: naturlig basilika (9%), MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (5%), SOJABÖNOR, salt

MAN: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	564kJ / 134kcal
Fett	4,8g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	5,0g
Salt	0,74g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grön bulgursallad med
spenat och tomat

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Tärnad zucchini, Vatten, Körsbärstomat (16%), Vetemjöl, vatten, salt, jäst, kan innehålla soja, BULGUR, Basilika, solrosolja, CASHEWNÖTTER. PARMASANO ost, salt, vitlök, syra: MJÖLKSyra (E-270) smak: naturlig basilika (9%), MJÖLK, salt, MJÖLKSyrakultur, OSTlöpe (5%), SOJABÖNOR, salt

KVINNA: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	581kJ / 138kcal
Fett	5,1g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	2,0g
Protein	4,8g
Salt	0,73g

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med pestokykling
och sallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kykling (98%), Salt, Dextros, VETEMJÖL, Vatten, Salt, rapsolja, jäst, BRÖD, isberg (15%), basilika, solrosolja, CASHEW-nötter. PARMASAN-OST, salt, vitlök, syra: mjölksyra (E-270) smak: naturlig basilika(7%)

MAN: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	608kJ / 145kcal
Fett	3,6g
- varav mättat fett	1,0g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	0,7g
Protein	16g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

Värm gärna brödet

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med pestokykling
och sallad

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kykling (98%), Salt, Dextros, VETEMJÖL, Vatten, Salt, rapsolja, jäst, BRÖD, isberg (15%), basilika, solrosolja, CASHEW-nötter. PARMASAN-OST, salt, vitlök, syra: mjölksyra (E-270) smak: naturlig basilika(7%)

KVINNA: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	608kJ / 145kcal
Fett	3,3g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	13g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

Värm gärna brödet

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Persikoyoghurt med paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK, persika (6,5%), socker (3,5%), hallon (1,5%), majsstärkelse, vaniljextrakt (0,05%), förtjockningsmedel (pektin), citronkoncentrat, YOGURTKULTUR, sötningsmedel (steviolglykosid), linfrön, Tranbär, rörsocker, solrosolja, Pumpafrön, Solrosfrön, Chiafrön.

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	573 kJ/136 kcal
Fett	6,3 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	11 g
Protein	6,4 g
Salt	0,22 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 15/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Persikoyoghurt med paleomüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK, persika (6,5%), socker (3,5%), hallon (1,5%), majsstärkelse, vaniljextrakt (0,05%), förtjockningsmedel (pektin), citronkoncentrat, YOGURTKULTUR, sötningsmedel (steviolglykosid), linfrön, Tranbär, rörsocker, solrosolja, Pumpafrön, Solrosfrön, Chiafrön.

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	567 kJ/135 kcal
Fett	6,2 g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	10 g
Protein	6,4 g
Salt	0,22 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 15/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med stuvad spenat och potatis

INGREDIENSER

Potatis, salt, kalkonkött 38 % (EU), vatten, lök, potatis, broccoli, kycklingskinn, palsternacka, persilja, salt, ströbröd VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, vegetabilisk olja, svartpeppar, spenat (17 %), Vatten, FILMJÖLK vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabilisatorer (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom (4%), LÄTTMJÖLK 1,5% fett.(3%), lök, acetylerad distival adipat E1422/vaxmajs (0%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), muskotnöt, peppar, svart, salt, socker

VIKTIGT

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

MAN: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	325kJ / 77kcal
Fett	2,4g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	9,6g
- varav sockerarter	0,7g
Protein	3,9g
Salt	0,09g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20 min.

Bäst före: 14/09/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med stuvad spenat och potatis

INGREDIENSER

Potatis, salt, kalkonkött 38 % (EU), vatten, lök, potatis, broccoli, kycklingskinn, palsternacka, persilja, salt, ströbröd VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, vegetabilisk olja, svartpeppar, spenat (17 %), Vatten, FILMJÖLK vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabilisatorer (metylcellulosa, guargummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom (4%), LÄTTMJÖLK 1,5% fett.(3%), lök, acetylerad distival adipat E1422/vaxmajs (0%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), muskotnöt, peppar, svart, salt, socker

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

MAN: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	337kJ / 80kcal
Fett	2,5g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	4,1g
Salt	0,09g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20 min.

Bäst före: 14/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med vetekorn och brockolinuggets

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Broccoli (34%), ost (13%), ströbröd (VETEMJÖL, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, GRÄDDE, torkad potatis, vatten, ÄGGPULVER, MJÖLKPULVER, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (salt, dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar) jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar, frisésallad, rödkål, rödkrisp, VETEKORN, vatten, purjolök, rödlök, SOJABÖNOR, Slätbladig Persilja, Mynta, Citronskal

MAN: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	603kJ / 144kcal
Fett	4,8g
- varav mättat fett	1,4g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	5,8g
Salt	0,39g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med vetekorn och brockolinuggets

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Broccoli (34%), ost (13%), ströbröd (VETEMJÖL, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, GRÄDDE, torkad potatis, vatten, ÄGGPULVER, MJÖLKPULVER, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (salt, dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar) jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar, frisésallad, rödkål, rödkrisp, VETEKORN, vatten, purjolök, rödlök, SOJABÖNOR, Slätbladig Persilja, Mynta, Citronskal

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	578kJ / 138kcal
Fett	4,4g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,36g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:
**Potatis i fat med nötfärs
och keso**

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

INGREDIENSER

Potatis, salt, MJÖLK, grädde, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTLÖPE., Nötfärs 100% (EU) (13%), vatten, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), lök, Acetylerat distärkelseadipat E1422/vaxmajs, 68 % köttbuljong (vatten, koncentrerad köttbuljong, nötkötts-extrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantan gummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, Paprika., Salt, svartpeppar,

MAN: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	325kJ / 77kcal
Fett	2,4g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	7,7g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	5,9g
Salt	0,41g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 15/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:
**Potatis i fat med nötfärs
och keso**

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

INGREDIENSER

Potatis, salt, MJÖLK, gräddde, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTLÖPE., Nötfärs 100% (EU) (13%), vatten, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), lök, Acetylerat distärkelseadipat E1422/vaxmajs, 68 % köttbuljong (vatten, koncentrerad köttbuljong, nötkötts-extrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantan gummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, Paprika., Salt, svartpeppar,

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	321kJ / 76kcal
Fett	2,2g
- varav mättat fett	1,0g
Kolhydrater	8,2g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,38g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Nuggets på bakplåt
3. Värm i cirka 20-25 min.

Bäst före: 15/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chilli sin carne med ris och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Vildrisblandning (15%), Körsbärstomater (12%), SOJABÖNOR svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, Tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, Tomat (81%) (hackade tomater, tomatpuré), lök (8%), grön chili, salt, majsstärkelse, kryddor och örter (chilipeppar, vitlök, spiskummin, cayennepeppar koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, vinäger, limejuice, lök, SOJA-PROTEIN, rapsolja, lök, äppelextrakt, salt, kryddor, naturlig smak, sultorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rapsolja, 49% grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomater, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Kanel, koriander, peppar, svart, vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, citrusskalsfiber, rökta chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), kummin, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar) cayennepeppar), citrusskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi).

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast

VIKTIGT

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

MAN: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	492kJ / 117kcal
Fett	3,4g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	4,3g
Salt	0,78g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20-25 min.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Chilli sin carne med ris och tomater

INGREDIENSER

Vatten, Vildrisblandning (15%), Körsbärstomater (12%), SOJABÖNOR svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, Tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, Tomat (81%) (hackade tomater, tomatpuré), lök (8%), grön chili, salt, majsstärkelse, kryddor och örter (chilipeppar, vitlök, spiskummin, cayennepeppar koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, vinäger, limejuice, lök, SOJA-PROTEIN, rapsolja, lök, äppelextrakt, salt, kryddor, naturlig smak, sultorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rapsolja, 49% grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomater, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Kanel, koriander, peppar, svart, vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, citrusskalsfiber, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), kummin, röd paprika 54%, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palm), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar) cayennepeppar), citrusskalfiber, citronjuicekoncentrat, rödbetspulver, förtjockningsmedel (xantangummi).

Bäst före: 12/09/2024

BETTERfeast

VIKTIGT

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

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	483kJ / 115kcal
Fett	3,3g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	1,2g
Protein	4,3g
Salt	0,76g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20-25 min.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoasallad med tomat,
zucchini och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros, tärnad zucchini (17%), körsbärstomater (16%), vatten, röd quinoa (14%), semitorkade tomater (75%), solrosolja, vitlök, salt, oregano, Surhetsreglerande medel: E330(6%), Limejuice från koncentrat koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, Persiljeblad, solrosfrön, salt, socker, kummin

MAN: DAG 4 -
LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	508kJ / 121kcal
Fett	3,6g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,9g
Protein	9,8 g
Salt	0,72 g

Bäst före: 14/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoasallad med tomat,
zucchini och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros, tärnad zucchini (17%), körsbärstomater (16%), vatten, röd quinoa (14%), semitorkade tomater (75%), solrosolja, vitlök, salt, oregano, Surhetsreglerande medel: E330(6%), Limejuice från koncentrat koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Rapsolja, Persiljeblad, solrosfrön, salt, socker, kummin

KVINNA: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	545kJ / 130kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,7g
Protein	11 g
Salt	0,78 g

Bäst före: 14/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti med soltorkade tomater, spenat och kyckling

INGREDIENSER

Morot, Kycklingfilé (95%), Vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, glukossirap, D-xylos, vatten, FULLKORNSDURUMVETEMJÖL, vatten, spenat (3%), Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat citronsyra), laktasenzym, arom, MJÖLK, GRÄDDE. salt, citronsyra. MJÖLKsyra (2%), lök, vitt vin, SULFITER, MJÖLK. salt. OSTLÖPE, Lysozym. protein från ÄGG, Citronsaft, Basilika(0%), Salt, 49%. grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citruskalfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi).

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

MAN: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	409kJ / 97kcal
Fett	1,5g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	2,4g
Protein	8,2g
Salt	0,78g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20 min.

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti med soltorkade tomater, spenat och kyckling

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

INGREDIENSER

Morot, Kycklingfilé (95%), Vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, glukossirap, D-xylos, vatten, FULLKORNSDURUMVETEMJÖL, vatten, spenat (3%), Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat citronsyra), laktasenzym, arom, MJÖLK, GRÄDDE. salt, citronsyra. MJÖLKsyra (2%), lök, vitt vin, SULFITER, MJÖLK. salt. OSTLÖPE, Lysozym. protein från ÄGG, Citronsaft, Basilika(0%), Salt, 49%. grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fiber från citruskalfiber, smak, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	397kJ / 94kcal
Fett	1,4g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	2,6g
Protein	7,7g
Salt	0,75g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i cirka 20 min.

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kycklingcurry/
peppardressing

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros, vatten,
FÜLLKÖRNSDURUMMJÖL, vatten, VETEMJÖL vatten,
salt, jäst, kan innehålla soja, grillad röd och gul paprika
paprika, solrosolja. , Gröna bönor, MJÖLK, salt,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (6%), vinäger, salt,
rapsolja, socker, vatten, vitlök 18%, salt,
socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika,
fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel
(xantangummi), salt, paprikapulver, curry, peppar, svart

MAN: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	565kJ / 135kcal
Fett	4,6g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	3,5g
Protein	10g
Salt	1,1g

Bäst före: 15/09/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kycklingcurry/
peppardressing

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros, vatten,
FÜLLKÖRNSDURUMMJÖL, vatten, VETEMJÖL vatten,
salt, jäst, kan innehålla soja, grillad röd och gul paprika
paprika, solrosolja. , Gröna bönor, MJÖLK, salt,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (6%), vinäger, salt,
rapsolja, socker, vatten, vitlök 18%, salt,
socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika,
fiber från citrusskal, arom, förtjockningsmedel
(xantangummi), salt, paprikapulver, curry, peppar, svart

KVINNA: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	573kJ / 137kcal
Fett	4,8g
- varav mättat fett	1,0g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	3,7g
Protein	9,7g
Salt	1,1g

Bäst före: 15/09/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med rödbetor & bulgur serveras
med stora köttbullar av nötfärs

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, nötfärs (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, rödkål, BULGUR, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (12%), rödbetor, rapsolja, linfrö (1%), honung, äppelcidervinäger 5%, salt

MAN: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	674kJ / 160kcal
Fett	8,6g
- varav mättat fett	3,2g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	2,4g
Protein	6,6g
Salt	0,93g

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med rödbetor & bulgur serveras
med stora köttbullar av nötfärs

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, nötfärs (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, rödkål, BULGUR, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (12%), rödbetor, rapsolja, linfrö (1%), honung, äppelcidervinäger 5%, salt

KVINNA: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	666kJ / 159kcal
Fett	8,7g
- varav mättat fett	2,9g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	2,7g
Protein	6,2g
Salt	0,84g

Bäst före: 13/09/2024

BETTERfeast