

Måndag - Lagomveckan

Avokado- och äggfrukost

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
150 g	Avokado	197 kcal	147 kcal
100 g	Ägg	140 kcal	70 kcal
100 g	Kalkon	133 kcal	67 kcal
			Summa per person: 274 kcal

Kyckling och coleslaw

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
200 g	Coleslaw	262 kcal	262 kcal
125 g	Körsbärstomater	25 kcal	16 kcal
495 g	Grillad kyckling	239 kcal	591 kcal
			Summa per person: 829 kcal

Korvstroganoff med blomkålsris

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
225 g	Korv	270 kcal	303 kcal
2 tsk (10 g)	Olivolja	900 kcal	45 kcal
125 g (en stor)	Lök	39 kcal	24 kcal
170 g (en stor)	Paprika	26 kcal	22 kcal
250 g (ett litet)	Blomkål	24 kcal	30 kcal
100 g	Isbergsallad	14 kcal	7 kcal
15 g	Purjolök	27 kcal	2 kcal
100 g	Gurka	11 kcal	6 kcal
100 g (en)	Tomat	26 kcal	13 kcal
1 dl	Sojagradde	174 kcal	87 kcal
200 g (ca en burk)	Krossade tomater	30 kcal	30 kcal
1 msk	Tomatpuré	90 kcal	9 kcal
			Summa per person: 578 kcal