

 grön
dag 1**Drycker**

Björnbärsvatten
Carobmjölk
Jordgubbsvatten
Hjortronsmoothie
Jordgubbssmoothie
Tamarillosmoothie
Vinbärssmoothie
Varm cider
Vattenmelon/jordgubb

Bröd, kex pajdeg

Bovetekex
Bovetevåffla
Bovetepajskal
Nötpajskal
Äppelmosmuffins

Frukost

Birchermüsli
Bovetegröt
Bär med yoghurt
Halloumivåffla
Kebabvåffla
Keso Plus
Rabarberkräm
Röding våffla
Vattenmelon/
-jordgubbar
Äppelmos

Lätta rätter

Broccoli matlåda
Halloumivåffla
Kebabvåffla
Linssoppa
Rödingvåffla
Squashsoppa
Tex-mex sallad
Tomatsoppa

Middagsrätter

Biff o grönsaker
Ratatouille med
laxöring/biff
Köttbullar
Köttfärslimpa
Spätta i tomatås

Vegetariska rätter

Auberginbiffar
Broccolisoppa
Bruschettavåffla
Bönbiffar
Bönvåffla
Linssoppa
Tomatsoppa
Tex-mex sallad

Smör, mjölk, grädde

Hasselnötsmjölk
Hasselnötsmör
Sesamgrädde
Sesammjölk

Efterrätter

Fyllda äppelhalvor
Jordgubbspaj
Mincepies
Rabarberkräm
Vattenmelon/
-jordgubbar
Vattenmelonsorbet
Äppelkaka
Äppelmos
Äppelpaj
Äppelmulpaj

 gul
dag 2**Drycker**

Ananassmoothie
Braziliansk röd
Granatäpple shot
Ingefära/citron
Morot o papaya
Morotsjuice
Pau d'arco te
Tropisk smoothie
Virgin Pina colada

Bröd, kex pajdeg

Dadelmandel pajskal
Glutenfri kex
Kex

Majsmatvåffla
Mandelbiscotti
Långpannbröd

Frukost

Ambrosia
Mannagrynsgröt
Majsgröt
Morot/ananaskrä
Papaya/kiwi
Papayamos
Pappanaskrä 1
Pappanaskrä 2
Tropisk kräm
Äggröra, kex o juice
Äggsmörgås

Lätta rätter

Kycklingrulle
Kycklingsallad
Morotssoppa
Omelettvåffla
Plocksallad
Popcorn
Räkvåffla
Rödbetsoppa
Tropisk kycklingrulle

Middagsrätter

Fiskkakor
Orientalisk kycklingryta
Kyckling, morötter, sallad
Älgryta

Vegetariska rätter

Jordärtskocksbiffar
Hirskroetter
Matvåffla
Morotssoppa
Plocksallad
Rödbetsoppa

Smör, mjölk, grädde

Kokosmjölk
Kokosgrädde
Majsmjöl
Mandelgrädde
Mandelsmör
Solrosgrädde
Solrosmjölk

Efterrätter

Ambrosia
Cheesecake
Morot/ananaskrä
Papaya/kiwi
Pappanaskrä
Plättar
Tropisk fruktsallad
Tropisk kräm

 blå
dag 3**Drycker**

Aprikos smoothie
Fruksallad smoothie
Lyx smoothie
Nektarinpäron smoothie
Persikasharon smoothie
Hallonvatten
Melon-gojji-hallon sm

Bröd, kex pajdeg

Lefser
Pajskal
Quinoakex

Frukost

Aprikosmos
Fiko/fetasallad
Fruksallad
Fåryoghurt sharon/
hallon
Närmelon o hallon
Potatislatkes

Lätta rätter

Bakad potatis, eta (får,
get el buffel) o sallad
Butternutsoppa
Fikon/feta sallad
Lammkorv m varm
potatisallad
Plocksallad
Purjopotatisoppa
Ärtpesto

Middagsrätter

Lammkorv m varm
potatisallad
Lammstek, butternut-
squash, sallad
Lax, sparris
Lax o potatis, sparris,
med dillsås
Purjopotatismos,
lammfiol el rökt skinka

Vegetariska rätter

Bakad potatis, feta o
sallad
Butternutsoppa
Fikon/fetasallad
Fåryoghurt, sharon,
hallon, pekanötter
Potatislatkes m feta
Plocksallad
Purjopotatisoppa
Varm potatisallad m
adzukibiffar o sallad
Ärtpesto m quinoa

Smör, mjölk, grädde

Makadamiamjöl
Makadamiagrädde
Pekannötssmör

Efterrätter

Aprikoskräm
Fruksallad
Fikon med chevre
Fåryoghurt m sharon,
hallon o pekannötter
Kardinalpäron
Nätmelon

 röd
dag 4**Drycker**

Blåbärsvatten
Blåbärssmoothie 1
Blåbärssmoothie 2
Grapefruktsmoothie
Havtornsvatten
Mango-lime vatten
Mangosmoothie
Nimbupani
Tranbärssmoothie
Varm choklad

Bröd, kex pajdeg

Durrabröd
Havrekex
Långpannbröd
Matvåffla
Pajdeg m havremjöl
Pajdeg me nötter

Frukost

Blåbär o mjöl
Blåbärskrä
Granadillaglädje
Mangokrä
Pamplemousse

Lätta rätter

Avocadovåffla
Kalkonvåffla
Kräftstjärtsallad
Sötpotatisplättar
Plocksallad
Rökt renulle
Spenatsoppa

Middagsrätter

Fisk á citron
Fisk på spenatbädd
Fiskkakor
Kalkon m sötpotatis,
avokado
Kalkon, helstekt

Vegetariska rätter

Avocadovåffla
Sötpotatisplättar
Plocksallad
Spenatsoppa

Smör, mjölk, grädde

Cashewmjöl
Cashewgrädde
Cashewsmör

Efterrätter

Avocado/limekräm
Blåbär och mjöl
Blåbärskrä
Chokladglass
Choco nötbollar
Granadillaglädje
Mangokrä
Pamplemousse
Vit (vanilj) glass