

# 10 X MELLAN & MÅL

## GRÖNSAKER & ÖRTER

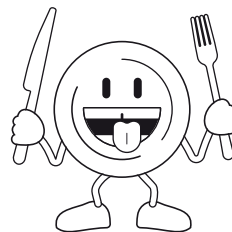
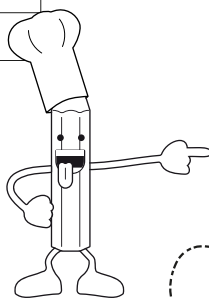
## FRUKTER & BÄR

## MJÖLK & ANNAT

## BRÖD & SPANNMÅL

## PÅLÄGG & NÖTTER

Morot	Svarta vinbär	Mjölk	Havreflingor	Margarin
Råriven morot	Jordgubbar	Surmjölk	Kli	Hummus
Gurka	Blåbär	Yoghurt	Flingor	Pestosås
Ärter	Lingon	Kvarg	Müsli	Salladsdressing
Råriven kålrot	Äpple	Fil	Rågbröd	Majonnäs
Tomat	Banan	Ost	Knäckebröd	Mandlar
Ärtskott	Apelsin	Bondost	Semla	Nötter
Paprika	Mandarin	Grynost (keso)	Karelsk pirog	Frön
Blomkål	Plommon	Ägg	Baguette	
Zucchini	Melon	Bönor, kikärtor	Pitabröd	
Majskorn	Nektarin	Fiskbiffar, grönsaksbullar, köttbullar eller rökt lax som blivit över från igår	Tunnbröd	
Lök	Persika		Bagel	
Stjälkselleri	Päron			
Rucola	Vindruvor			
Sallat	Hallon			
Chilipaprika				
Basilika				
Persilja				
Gräslök				
Dill				



Till exempel

## MELLAN & MÅL



**YOGHURT** med müsli, nötter och banan.



**SMOOTHIE** av yoghurt, kli, svarta vinbär och banan. Några matskedar nötter eller mandlar.



**ÖVERNATTENGRÖT** av havreflingor, yoghurt och blåbär. Toppa med mandarinbitar och frön.



**FLINGOR** med mjölk, apelsin och några matskedar nötter.



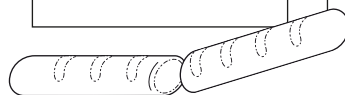
**SEMLA** fylld med pestosås, tomat och ost. Dryck: surmjölk.



**KNÄCKEBRÖD** med bredbart pålägg, bondost, tomat och gräslök. Dryck: ett glas surmjölk.



**KARELSK PIROG** med bredbart pålägg och ost. Morotsstavar och ett glas mjölk.



**BAGUETTE** fylld med hummus, riven morot och chili. Dryck: en kopp blåbärsmjölk.



**Pitabröd** fyllt med gårdagens fiskbiff, naturell yoghurt, sallat och ärtskott.



**TUNNBRÖDSRULLE** fylld med sallat, paprika, ärter, grynost och salladsdressing. Dryck: ett glas mjölk.