

**V I N T E R      1**

Version 2: 101010

**Alternativ/Istället för:****Frukost:**

50 g	Hjortronmylta	Frusna hjortron eller Havtornsbär
60 g	Rivet äpple	Torkad fukt
275 g	Grahamsgröt (65 g torr)	Spelt/dinkel eller annan sädessprodukt. Groddad/spirad säd eller blötlagd En matsked hampmjöl kan med fördel ersätta 1 msk grötmjöl      Alt:Ärtmjöl
200 ml	Havredryck Oatly plus	Havregurt
4 g	Linfrölja	Hampolja
12 g	Knäckebröd	
15g	torkade gröna örter	Annan torkad baljväxt eller fryst , kokt sådan
4 g	Rapsolja	Hampolja
20 g	Alfalfagroddar	Andra groddar som te roccoli, sen napsfrön, hampafrön, rädisfrön eller krasse

**Lunch: Kålpudding:**

70 g	Vitkål	Grönkål, spetskål, kruskål eller annan kål
100 g	Kokta, bruna bönor (40 g torra)	Annan torkad eller fryst, kokt baljväxt
20 g	Gul lök	Purjolök
70 g	Korngryn, kokta (20 g torra)	Matvete, dinkelgryn eller nakenhavre
6 g	Rapsolja	
5 g	Skorpmjöl	Krossat knäckebröd

**Övrigt:**

150 g	Potatis	
10 g	Lingon	Tranbär eller andra bär
4 g	Honung	

**Sås:**

100 ml	Havredryck Oatly plus	
5 g	Vetemjöl	Potatismjöl
35 g	svamp /10 g Torkade trattkantareller	Valfri svamp; fyst, torkad eller syrad

	50 ml	Havregrädde= Oatly i mat	
	2 g	Jodsalt	
<b>Råkostfat:</b>	100 g	Morot	Annan rotsak
	30 g	Palsternacka	Annan rotsak
	20 g	Alfalfagroddar	Andra groddar (se ovan )
	50 g	Syrade gröna bönor	Annan fermenterad grönsak
	20 g	Purjolök	Annan lök
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Mellanmål:</b>	30 g	Katrinplommon	Annan torkad frukt eller bär
	30 g	Havregrädde	
	30 g	Osötad fullkornsskorpa	Knäckebröd eller fullkornskex
	12 g	Hasselnötter	
	15 g	torkade gula ärter	Annan baljväxt      Grå ärter
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Middag: 2</b>			
<b>Rödbetsoppa:</b>	50 g	Rödbeta	
	50 g	morot	Gulbeta
	30 g	vitkål eller surkål	Annan kål
	20 g	gul lök	Purjolök
	2 g	Torkad persilja	Fryst persilja eller andra gröna blad
	4 g	Rapsolja	
	1 g	Havssalt, Kummin, Spad av surkål	
<b>Övrigt:</b>	50 ml	Oatly i mat/havregrädde +riven pepparrot	
	60 g	Mjukt rågröd	Annat sädeslag, dink kel eller blandning av olika med en liten del hampamjöl
	24 g	Knäckebröd	
<b>Pålägg:</b>	5 g	Krasse/Broccoligroddar	Andra groddar eller skott

20 g	Alfalfagroddar	Andra groddar eller skott
50 g	Mjölksyrad gurka	Annan syrad produkt
40 g	torkade Bondböner	Annan baljväxt Grå ärter
8 g	rapsolja	Hampaolja

## V Å R

### Frukost:

50 g	Hjortronmylta/havtornsmos	Frysta hjortron eller havtornsbär
30 g	Katrinplommon	Annan torkad frukt eller bär
275 g	Grahamsgröt, kokt (65 torr )	Annan spannmålsprodukt, gärna med 1 msk mjöl av hampa
10 g	Linfrön	
200 ml	Havremjök	Havregurt
12 g	Knäckebröd	
4 g	Linfröolja	Hampaolja
15 g	Torkade bruna böner	Annan baljväxt
4 g	Rapsolja	Hampaolja
20g	Alfalfagroddar	Andra groddar eller späda gröna blad eller krasse

### Lunch:

#### Rotsaksbiffar:

35 g	Morot	Annan rotsak
30 g	Palsternacka	Annan rotsak
42 g	Selleri	Annan rotsak
65 g	Torkade bondböner	Annan baljväxt
12 g	Potatismjöl	
6 g	Rapsolja	
1 g	Jodsalt	

<b>Svampsås:</b>	35 g	Svamp/10 g Torkad blandsvamp	Valfri svamp, torkad, fryst eller syrad
	20 g	Gul lök	Purjolök
	100 ml	Havremjök	
	5 g	Vetemjöl	Potatismjöl
	30 ml	Oatly i mat/havregrädde	
<b>Övrigt:</b>	<b>3</b>	175 g kokt korngryn ( 60 g torr)	Annan spannmålsprodukt (se ovan)
<b>Råkost:</b>	20 g	Lucerngroddar	Andra groddar eller s eller skott
	10 g	Ruccolasallat/Gullviveblad	Andra späda gröna blad, odlade eller vilda
	5 g	Krasse	Andra gröna blad eller groddar
	20 g	Rättika	Kålrot
	50 g	Rödbeta/Mjölksyrade rödbetor	
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Mellanmål:</b>	30 g	Torkade nyponskal	Andra torkade bär eller frysta
	20 g	Torkat äpple	Äppelmos(osötat)
	50 ml	Äppeljuice	Äppelmust eller päronjuice
	30 ml	Oatly i mat/ Havregrädde	
	30 g	Fullkornsskorpa	Krossat knäcke eller fullkornskex
<b>Middag:</b>			
<b>Nässelsoppa:</b>	30 g	Nässlor	Andra gröna blad som tex kirskaål, torkad el fryst grönkaål
	50 g	Jordärtskockor	Annan rotsak som tex palsternacka
	60 g	Korngryn,kokta (20 g torra)	Annan spannmål, nak kenhavre eller havregryn
	100 ml	Havremjök	
	50 ml	Oatly i mat/Havregrädde	
	1 g	Jodsalt	

	5 g	Gräslök	Purjolök eller annan lök
<b>Sallad:</b>	5 g	Krasse/Rädisgroddar	Andra groddar eller späda gröna blad
	30 g	Torkade tomater	
	100 g	Surkål	Annat syrat
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Övrigt:</b>	60 g	Rågbröd, mjukt	Annat sädeslag, gärna med inblandning av hampamjöl
	24 g	Knäckebröd	
	20 g	torkade ärter	Annan baljväxt      Grå ärter
	20 g	torkade bondbönor	Annan baljväxt      Grå ärter
	6 g	rapsolja	Hampaolja
<b>FÖRSOMMAR 4</b>			
<b>Frukost:</b>	100 g	jordgubbar	Smultron eller andra färska bär
	275 g	grahamsgröt (65 g torr)	Annan spannmålsprodukt, gärna blandning med litet inslag av hampamjöl ell
	10 g	linfrön	
	10 g	torkade äpplen	Annan torkad frukt eller bär
	200 ml	havremjök	Havregurt
	10 g	vetegroddar	
	12 g	knäckebröd	
	15 g	torkade bruna bönor	Annan baljväxt      Grå ärter
	4 g	rapsolja	Hampaolja
	4 g	Linfröolja	Hampaolja
	20 g	Alf-alfagroddare	Andra groddar eller späda gröna blad

**Lunch:****Bönröra:**

25 g	Torkade tomater	
30 g	Palsternacka	Annan rotsak
20 g	Gul lök	Annan lök
120 g	Bruna bönor, kokta (40 g torra)	Annan baljväxt
4 g	Rapsolja	

**Pannkakor:**

150 ml	havremjök	
20 g	grahamsmjöl	Andra spannmålsprodukter, gärna med litet inslag av hampmjöl eller ärtmjö
10 g	vetemjöl	Annat mjöl
35 g	palsternacka	Annan rotsak, squash eller majrova
1/4 tsk	bakpulver	
8 g	rapolja	
2 g	Jodsalt	

**Spenatsallad;**

20 g	Spenat	Andra gröna blad
10 g	Ruccola/Maskrosblad	Andra späda gröna blad
30 g	Rädisor	Majrova eller kålrabbi
5 g	Gräslök	Annan lök
20 g	Äppeljuice	Päronjuice eller lite honung
4 g	Rapsolja	Hampaolja
5 g	honung	

**Mellanmål: 5**

100 g	Smultron/Jordgubbar	Andra färska bär
50 ml	Havregrädde	

**Middag:****Nässel-Sparrissoppa:**

20 g	Nässlor/Kirskål	Andra gröna blad
20 g	Spenat/ Svinmålla	Andra gröna blad
20 g	Havregryn	Annan spannmålsprodukt
50 g	Sparris	Annan grönsak som tex squash
20 g	torkade bondbönor	Annan baljväxt      Grå ärter
22 g	lök	Annan lök
5 g	Dill	Annan färsk örtekrydda
100 ml	havremjök	
50 ml	Havregrädde	

**Övrigt :**

1 g	Jodsalt	
60 g	rågbröd	Annan sädesprodukt , gärna med litet inslag av hampa-eller ärtmjöl
24 g	knäckebröd	
20 g	torkade bruna bönor	Annan baljväxt      Grå ärter
8 g	Rapsolja	Hampaolja
20 g	torkade ärter	Annan baljväxt      Grå ärter

**Sallad:**

50 g	Kålrabbi	Majrova, squash eller annan färsk grönsak
10 g	Persilja	Andra färska gröna blad
5 g	Gräslök	Annan lök

<b>Dressing:</b>	4 g	Rapsolja	Hampaolja
	5 g	Senap	
	20 g	Äppeljuice	Honung eller Päronjuice

## HÖGSOMMAR 6

<b>Frukost:</b>	125 g	Hallon	Andra färska bär
	125 g	Blåbär	Andra färska bär
	200 g	havremjolk	Havregurt
	4 g	Linfröolja	Hampaolja

<b>Mysli:</b>	15 g	Havregryn	Andra flingor eller gry n till rå-gröt
	15 g	Kornflingor	Andra flingor eller gry n till rå-gröt
	10 g	Torkat Äpple	Annan torkad frukt eller bär
	15 g	Hasselnötter	
	4 g	Honung	
	10 g	Vetegroddar	Spirat vete
	10 g	Nässlor (3g torkade)	Färska blad eller groddar
	50 g	Gröna ärter, färska	Utan skal (till salladspaket)

<b>Lunch :</b>	20 g	Grönsallad	Andra späda blad till ett litet paket med ärtorna inuti
	<b>Råkost :</b>	40 g	Isebergssallad
	50 g	gurka	Squash
	100 g	gröna ärter, färska	Utan skal, ej kokta)
	8 g	Rädisa	Majrova eller kålrabbi



20 g	röd lök	Annan lök
100 g	Morot	Annan rotsak
50 g	rödbeta	Annan rotsak

### Dressing:

4 g	Dill	Annan färsk örtekrydda
3 g	Kelp	
4 g	Persilja	
20 g	Äppeljuice	Päronjuice eller honung
4 g	Rapsolja	Hampaolja

### Fylld squash :

150 g	Squash/succini	Pumpa
20 g	torkad tomat	
30 g	kantareller	Annan svamp
20 g	kokta korngryn ( 7 g torr)	Annan spannmålsprodukt som tex dinkel eller nakenhavre
30 g	gul lök	Annan lök
4 g	rapsolja	
60 g	kokta bruna bönor (20 g torrkade)	Annan baljväxt
2 g	Jodsalt	

### Övrigt: 7

150 g	kokt, färskpotatis	Rotsak
50 g	grahamsbröd	Annan spannmålsprodukt, gärna med liten inblandning av hampamjöl
6 g	Rapsolja	

### Mellanmål :

<b>Bärkräm:</b>	150	Jordgubbar	Andra bär, färska eller torkade
	4 g	potatismjö	
	7 g	honung	Appel-eller päronjuice
	100 g	havremjök	Havregurt
	30 g	fullkornsskorpor	Knäckebröd eller fullkornskex

### Middag :

#### Ängamats-soppa :

20 g	Purjolök	Annan lök
50 g	Socketärter	Andra ärter
30 g	Blomkål	Annan kål
50 g	Gröna Bönor	Andra bönor
50 ml	Vatten	
100 g	Havredryck	
75 g	Havregrädde	
5 g	Vetemjöl	
1 g	Jodsalt	

#### Sallad:

40 g	Isbergssallad	Annan sallatssort
40 g	Tomat	Annan grönsak
10 g	Spenat	Andra gröna blad
10 g	Rödlök	Annan lök
4 g	Rapsolja	Hampaolja

#### Övrigt:

12 g	Knäckebröd	
60 g	Rågbröd	Annat sädesslag, gärna med inblandning av lite hampamjöl
40 g	Torkade Ärtor	Annan baljväxt      Grå ärter

8 g Rapsolja Hampaolja

## SENSOMMAR

8

### Frukost:

50 g Blåbär Andra färska bär  
50 g Svarta Vinbär Andra färska bär  
50 g Päron Annan färsk frukt  
175 g Kokta Korngryn Valfri spannmålsprodukt gärna med litet inslag av hampamjöl  
10 g Vetegroddar  
200 g Havredryck Havregurt

4 g Linfröolja Hampaolja  
24 g Knäckebröd  
50 g Kokta bondbönor Annan baljväxt Grå ärter  
8 g Rapsolja Hampaolja  
20 g Lucerngroddar Färska gröna blad eller sallat

### Lunch :

#### Råkost:

100 g Morot Annan rotfrukt  
50 g Rödbeta Annan rotfrukt

#### Sallad :

50 g Gurka Annan grönsak  
40 g Isbergssallad Olika sallatssorter  
10 g RödLök Annan lök

#### Dressing :

5 g Honung  
5 g Persilja  
4 g Rapsolja

<b>Gryta:</b>	65 g	Tomat	
	120 g	Bondbönor, kokta	
	50 g	Broccoli	Annan kål
	33 g	Purjolök	Annan lök
	3 g	Dill	
	100 g	Havredryck	
	50 g	Havregrädde	
	5 g	Vetemjöl	
	4 g	Rapsolja	
	2 g	Jodsalt	
<b>Övrigt:</b>	200 g	Kokt Potatis	Rotsak
	30 g	Rågbröd	
	15 g	Torkade Ärter	
	2 g	Rapsolja	
<b>SENSOMMAR forts 9</b>			
<b>Mellanmål :</b>	110 g	Nätmelon	Annan färsk frukt
	125 g	Plommon	Annan färsk frukt
	12 g	Hasselnötter	
<b>Middag: Sallad:</b>	65 g	Tomat	
	20 g	Rödlök	Annan lök
	75 g	Kokta, gröna bönor	Skärbönor, Vaxbönor, Rosenbönor etc.
	5 g	Honung	
	4 g	Rapsolja	

## Kantarellpaj:

50 g	Pumpa	Vintersquash
30 g	Kantareller	Annan svamp
20 g	Lök	Annan lök
75 g	Broccoli	Mangold eller grönkål
60 g	Kokta vaxbönor	Skärbönor, Harricot verts eller Rosenbönor
6 g	Rapsolja	
20 g	Grahamsmjöl	Annan spannmålsprodukt, gärna med inslag av hampamjöl
20 g	Vetemjöl	Lite havregryn, potatismjöl eller riven potatis kan ersätta en del av mjölet
35 g	Torkade Gula ärtor	Annan baljväxt eller ärtmjöl
1 g	Jodsalt	
6 g	Rapsolja	

## Övrigt:

## HÖST

## Frukost:

125 g	Päron	Annan färsk frukt
20 g	Torkade Nypon	Andra torkade eller frysta bär
275 g	Grahamsgröt (65 g torr)	Annan spannmålsprodukt, gärna med inslag av lite hampamjöl
10 g	Linfrön	
10 g	Vetegroddar	
10 g	Nässlor (3g torra)	Färska groddar eller skott
200 g	Havredryck	Havregurt
12 g	Knäckebröd	
15 g	Torkade Bruna Bönor	Annan baljväxt, fryst eller kokt, torkad
4 g	Rapsolja	Hampaolja
5 g	Linfröolja	Hampaolja

Lunch : 10

<b>Sallad:</b>	50 g	Salladskål	Annan kål
	30 g	Röd Paprika	Annan grönsak
	20 g	Rödlök	Annan lök
<b>Dressing:</b>	30 g	Torkade Gröna Ärtor	Annan torkad baljväxt eller fryst baljväxt, som tidigare kokats
	20 g	Äppeljuice	
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Svampgryta;</b>	80 g	Bondbönor	Annan kokt, torkad baljväxt
	100 g	Palsternacka	Annan rotfrukt
	30 g	Gul Lök	Annan lök
	30 g	Kantareller	Annan svamp, tex trattkantareller
	65 g	Tomat	
	100 g	Majskorn	
	5 g	Vetemjöl	
	50 g	Havredryck	
	8 g	Rapsolja	
	2 g	Jodsalt	
<b>Övrigt:</b>	175 g	Kokt Korngryn	Valfri spannmålsprodukt som matvete, krossad dinkel eller nakenhavre
<b>Mellanmål:</b>			
<b>Bakat äpple med havretäck</b>	100 g	Äpple	
	20 g	Havregryn	

**Vaniljsås :**

2 g	Vetemjöl
10 g	Honung
10 g	Rapsolja
100 g	Havredryck
6 g	Honung
7 g	Potatismjöl

**Middag:**

**Ärtsoppa :**

60 g	Torkade Gula Ärtor	Gärna groddade före kokningen	Grå ärter
75 g	Kokt potatis		
50 g	Morot	Annan rotsak	
33 g	Purjolök		
20 g	Grönkål	Mangold	
1 g	Jodsalt		

**Sallad:**

65 g	Tomat	Annan grönsak
30 g	Stjälkselleri	Annan grönsak
4 g	Rapsolja	Hampaolja
5 ml	Äppeljuice	

**Övrigt :**

60 g	Rågbröd	Gärna annat sädeslag med litet inslag av hampa-eller ärtmjöl
12 g	Knäckebröd	

**forts middag höst: 11**

**Pålägg:**

5 g	Persilja
-----	----------

30 g	Torkade gröna ärter	Annan baljväxt, fryst eller kokt torkad	Grå ärter
18 g	Hasselnötter		
10 g	Senap		

## SENHÖST

### Frukost:

125 g	Äpple	Annan färsk frukt
30 g	Rågmjöl	Annan spannmålsprodukt med litet inslag av hampamjöl eller ärtmjöl
10 g	Torkade Blåbär	Andra torkade bär
10 g	Vetegroddar	
24 g	Torkat Plommon	Annan torkad frukt
10 g	Nässlor (3 g torra)	Andra gröna blad som portlac eller vintersallat
200 g	Havredryck	Havregurt
12 g	Knäckebröd	
15 g	Torkade ärter	Andra baljväxter, frysta eller kokta torkade
4 g	Rapsolja	Hampaolja
20 g	Lucerngroddar	Andra groddar eller skott
4 g	Linfröolja	Hampaolja

### Lunch:

#### Ärtbullar:

60 g	Torkade gula ärter	Grå ärter
50 g	Korngryn	Annan spannmål som tex dinkelkross gärna med litet inslag av hampamjöl
50 g	Potatis	Rotsak
20 g	Gul Lök	Annan lök
6 g	Rapsolja	



4 g Potatismjöl  
2 g Jodsalt

**Rotmos :**

100 g Potatis  
50 g Kålrot  
50 g Morot  
50 g Havredryck  
50 g Havregrädde  
2 g Rapsolja

**Sallad :**

30 g Salladskål Portlac eller vintersallat, annan kål  
30 g Ferment Grönsaker  
20 g Purjolök Annan lök  
20 g Lucerngroddar Andra groddar eller skott

**Dressing :**

10 ml Spad av Ferm grönsaker

4 g Rapsolja Hampaolja

**Övrigt:**

10 g Senap Honung

**Forts. senhöst: 12**

**Mellanmål:**

125 Päron, konserverade Annan konserverad eller fryst frukt  
50 g Hjortronmylta/frysta hjortron Havtornsbär eller andra frysta eller torkade bär  
10 g Honung (kolla mängd!)

	12 g	Hasselnötter	
	25 ml	Havregrädde	
	30 g	Fullkornsskorpa (kan minskas om för mkt!)	Knäckebröd eller fullkornskex
<b>Middag :</b>			
<b>Grönkålssoppa:</b>	70 g	Grönkål	
	70 g	Potatis	
	20 g	Purjolök	
	50 g	Havregrädde	
	1 g	Jodsalt	
<b>Sallad :</b>	20 g	Endivesallad	Portlac, Vintersallat
	30 g	Rödkål	Annan kål
	30 g	Fermenterad Gurka	Annan fermenterad grönsak eller flera
	20 g	Purjolök	Annan lök
<b>Dressing :</b>	5 g	Senap	
	10 ml	Spad av Ferm gurka	eller spad av andra fermenterade grönsaker
	4 g	Rapsolja	Hampaolja
<b>Övrigt :</b>	60 g	Rågbröd	Annat sädesslag eller blandning, gärna med inslag av hampa-eller ärtmjöl
	12 g	Knäckebröd	
	40 g	Torkade Bruna bönor	Annan baljväxt, fryst eller kokt torkad Grå ärter
	20 g	Gul lök	Annan lök

12 g Hasselnötter

4 g Rapsolja

Hampaolja