

Vegetariska rätter



Falafel med couscous



Linscurry med ris



Oumph med
rostade rotfrukter



Pastasallad



Sojakorv med potatis



Quornfärsås med
spagetti*



Köttfärsås
och spaghetti*

Referens

Typ / innehåll	Falafel är bullar av mosade kikärter.	Klassisk Indisk linsgryta av gula linser.	Gjort på koncentrerat sojaprotein från sojaböner.	Pasta, avokado, tomat, halloumi, pesto.	Korv med protein från sojabönan och från vete.	Quorn är ett slags svampprotein.	Köttfärsås på nötfärs.
Näringsvärden per 100 g:							
Energi (kcal)	163	126	125	142	143	130	145
Protein (g)	5	5	8	5	8	5	6,5
Fett (g) (varav mättat)	5 (0,7)	2 (0,2)	5,5 (0,1)	7 (2,5)	7 (0,7)	4 (0,4)	5 (1,1)
Omega 3 (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2
Kolhydrat (g)	23	20	10	17	11	18	17
Fibrer, vitaminer mineraler per 100 g:							
Fibrer (g)	4	2	3,5	2	4,5	2	1,5
D-vitamin (mikrogram)	-	-	-	-	-	-	0,1
B12 (mikrogram)	-	-	-	0,1	-	0,1	0,2
Järn (mg)	1	1	2	0,5	0,7	0,5	0,8
Kalcium (mg)	34	14	i.u	70	22	14	15
Folat (mikrogram)	43	60	40	19	36	12	7

Kommentar näringsinnehåll:	Mycket fibrer. Relativt mycket järn.	Mycket folat. Relativt mycket järn. Mycket näring på få kalorier.	Mest järn och mest protein. Mycket näring på få kalorier.	Minst järn. Mest kalcium.	Mest protein och fibrer.	Innehåller B12 – saknas annars ofta i vegetarisk mat.	Mest B12. Minst fibrer och minst folat men innehåller järn som kroppen lättare tar upp.
Sara Ask tipsar:	<i>Fullkornscouscous och D-vitaminberikat flytande fett ger mer näring.</i>	<i>Toppa gärna med hackade nötter - ger mer nyttigt fett och mineraler.</i>	<i>Ny produkt! Bra för den som gillar en köttlik konsistens.</i>	<i>Böner eller kikärter i salladen ger mer järn. Fullkornspasta ökar näringsinnehållet ytterligare.</i>	<i>Komplettera gärna med grönsaker för ännu högre näringsinnehåll.</i>	<i>Fullkornspasta och D-vitaminberikat flytande fett höjer näringsinnehållet.</i>	<i>Fullkornspasta och D-vitaminberikat flytande fett höjer näringsinnehållet ytterligare.</i>

* Båda enligt Vår Kokboks recept på köttfärsås, med quornfärs istället för köttfärs i den ena.