

# God mat för hälsa och näring - med liten peng

## Bilaga



## Bilaga med kostnadsberäkning

- Måltidssnitt för att klara 73 kr per dag:  
Frukost 10 kr  
Lunch 25 kr  
Middag 25 kr  
2 mellanmål 10 kr  
= 5 måltider 70 kr
- Kostnadsberäkning utgår från att välja billigaste val i respektive livsmedelskategori utom gällande bröd/musli där hänsyn också tas till näringsinnehåll.
- Recepten har tagit hänsyn till att det ska krävas ett begränsat basförråd och att det är fåtal ingredienser per recept.
- Det är svårt med exakta kostnader då priser ändras och varierar mellan butiker. Så detta är beräknade uppskattningar.
- Praktiska aspekter har också tagits med. Exempelvis väljs färdigkokta bönor i tetrapak. Det blir ännu lägre pris att köpa torkade och koka själv.

Livsmedelsval	Pris	
Havregryn 1,5 kg	24 kr	60öre/dl
Filmjök/Fil 1 liter	15 kr	3kr/2 dl
Naturell yoghurt 1 l	18 kr	3,60/2 dl
Mellanmjök 1 l	13 kr	2,60 kr/2 dl
Knäcke Falu rågrut 470 g	21 kr	1kr /2st
Äppelmos typ Eldorado/Ica 720g	13 kr	50öre/2 msk
Ägg 10p	30 kr	3 kr per ägg
Äpple lågpris 1 kg	20 kr	2,50 kr/st
Leverpastej 200g	12 kr	1 kr /msk
Basmusli ex Finax original	23 kr	90 öre /dl
Solroskärnor 400g	16kr	60 öre
Banan 1 kg	25 kr	2,50kr /st
Mager färskost 200 gram	16kr	1,20 kr
Frysta bär lågpris per kg	75kr	6 kr/dl
Havreringar Frebaco 350gram	21 kr	1,20 kr/dl
Bröd med nyckelhål* 1 kg	30 kr	1 kr per skiva
Naturell kvarg 500g	16 kr	3 kr/dl



energi

[www.emergikost.se](http://www.emergikost.se) emma@emergikost.se

- Fil m basmüsli, leverpastejknäcke

Kostnad: 8 kr

- Havregrynsgröt med äppelmos, kanel, solroskärnor och mjölk

Kostnad 5 kr

- Knäckebröd med ägg respektive färskost och banan

Kostnad 8 kr

- Havregrynsgröt med frysta bär, mjölk. Kokt ägg

Kostnad 14 kr

Bär kan ätas då och då.

- Overnight oats med äpple och kanel

Kostnad 6 kr

- Havreringar eller havrekuddar med banan, solroskärnor och mjölk

Kostnad 8 kr

- Fullkornsbröd med leverpastej och paprika

Kostnad 6 kr

- Smoothie

Kostnad 12 kr

### Mellanmål

Alla förslag kostar 3-5 kr per styck

## Recept lunch och middag

Grön ärtsoppa 4 port cirka 30 kr = 7,50 kr /port

Röd Linssoppa 4 portioner cirka 40 kr = 10 kr/port

Matig tomatsoppa 4 portioner cirka 60 kr = 15 kr/port

Ugnspannkaka med morot 4 port cirka 25 -30 kr = 6-8kr/port

Ugnspannkaka med morot och keso 4 port 30 kr = 7,50 kr per portion

Japansk kålpannaka- Okonomyaki 3-4 port cirka 25 kr = 6-8 kr per portion

Nudelwok med kikärter 4 portioner Cirka 60 kr = 15 kr per portion

Falafel i libabröd 4 portioner cirka 60 kr = 15 kr portion

Thaigryta med kyckling, ris 4 portioner cirka 120 kr = 30 kr portion

Kycklingben med rostade rotfrukter 4 port cirka 70 kr = 18 kr portion

Pasta med morotsfräs 4 portioner cirka 35 kr = 9kr portion

Pasta och köttfärssås 4 portioner 80 kr (20 kr portion)

Omelett 1 person cirka 13 kr

Tortillawraps med tonfiskröra 2 port eller 2 måltider  
4 tortillabröd fullkorn cirka 40 kr = 20 kr portion

Grötlunch 1 portion cirka 12 kr  
1,5 dl havregryn