

INGREDIENSER DAG 1.

Frukost-fika:

Tunnbrödsrulle med pumpakräm och rostad rökig morot, gräslök och ruccola

Rostad morot:

Morot, rapsolja, lönnssirap, näringsjäst (inaktiverad näringsjäst), lökpulver, torkad libbsticka, rökt paprikapulver, Sichuanpeppar, svartpeppar, korianderfrön

Pumpa-spread:

Butternutpumpa, näringsjäst (inaktiverad näringsjäst), tapioca mjöl, gurkmeja, sproud ärtdryck (Vatten, ärtprotein (1,9%), rapsolja, surhetsreglerande medel (dikaliumpfosfat), kalciumkarbonat, kalciumfosfater, glutenfri HAVREolja, naturliga aromer, salt, vitaminer [vitamin D, riboflavin, vitamin B12], isländsk lavasalt, gräslök, ruccola

Tunnbröd:

Glutenfri VETEstärkelse, glutenfri HAVRE, mjölkfritt margarin (av vegetabiliska fetter från SG-palm, kokos och raps), sirap, bovete, durra, psyllium, jäst, salt, oligofruktos, guarkärnmjöl.

Växtbaserat smör:

Växtoljor (solros, raps i varierande proportioner), kokosolja, vatten, havssalt (1,7%), beredning av bondböna, emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig arom, vitaminer (A, B1,D)

Kaffe

Sproud ärtdryck:

(Vatten, ärtprotein (1,9%), rapsolja, surhetsreglerande medel (dikaliumpfosfat), kalciumkarbonat, kalciumfosfater, glutenfri HAVREolja, naturliga aromer, salt, vitaminer [vitamin D, riboflavin, vitamin B12])

Lunch:

Rostad svamp & vitkål, hirs, grönkål, koriander, syrad kål och en kimchimaionnäs toppad med furikake.

Stekt/rostad svamp i marinad:

Svamp, rapsolja, soja glutenfri (vatten, sojabönor, majsolja, salt, färgämne sockerkulör, konserveringsmedel, kaliumsorbat), sesamolja, ättika, vitlök, Sichuanpeppar, svartpeppar, korianderfrön

Rostad vitkål:

Vitkål, rapsolja, salt

Syrad kål:

Rödkål, Vitkål, päron, lök, vitlök, salt, miso (sojabönor, risolja, salt), risolja

Furikake:

Rostade sesamfrön, rökt tång, solroskärnor, gochugaro (mild chili), salt, dashipulver (kryddor, salt, sacarid (glukos, socker), kelpextrakt, kelpulver, dextrin)

Hirs med örter:

Hirs, rapsolja, grönkål, limejuice, koriander, salt, frisésallad, rosésallad

Kimchimaionäs

Kimchipaste (fermenterad chili, cayenne, vatten, salt, ättika, fermenterad sojabönspasta, koreansk chili, kryddor, rapsolja, risvinäger, socker), ärtonnaise (rapsolja, vatten, majsstärkelse, äppelcidervinäger,

citronjuice, salt, ärtprotein, socker, ättika, senapsfrö, konserveringsmedel (E202)), glutenfri soja (vatten, sojabönor, majs mjöl, salt, färgämne sockerkulör, konserveringsmedel, kaliumsorbat), kikärtsspad, dijonsenap (senapsfrö, vinäger, vatten, havssalt. Innehåller naturliga SULFITER.)

Glutenfritt levain bröd:

Glutenfri VETEstärkelse, vatten, glutenfri havre, surdeg (av glutenfri VETEstärkelse), psyllium, jäst, salt, rapsolja, sirap, oligofruktos, guarkärnmjöl.

Bageri Leve surdegsbröd:

Vetemjöl, vatten, salt, surdeg (vetemjöl, vatten)

Växtbaserat smör:

Växtoljor (solros, raps i varierande proportioner), kokosolja, vatten, havssalt (1,7%), beredning av bondböna, emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig arom, vitaminer (A, B1,D)

Fika:

Rödbetsmums med frosting och lingonkokos

Socker, ljus mjölmix (rismjöl, tapioka, potatismjöl), rent havre, rödbetor, rapsolja, margarin (av vegetabiliska fetter från SG-palm, kokos och raps, E471 från vegetabiliskt fett, E330), äppelcidervinäger, vaniljsocker, bakpulver, kokos, kanel, kardemumma, ingefära, nejlika, salt, xantangummi. riven kokos, lingonpulver.

Kaffe

Sproud ärtdryck:

(Vatten, ärtprotein (1,9%), rapsolja, surhetsreglerande medel (dikaliumfosfat), kalciumkarbonat, kalciumfosfater, glutenfri HAVREolja, naturliga aromer, salt, vitaminer [vitamin D, riboflavin, vitamin B12])

Kväll:

Torkad äpple- och päronmix

Äpple, päron, kanel

DAG 2:

Frukost-wrap:

Tunnbrödsrulle med vegansk skagen

Rödlök, tofu (sojabönor, vatten, mineralsalt), citronsaft, citronsäst, dill, tångcaviar

(Saltad STENBITSROM* (88%), vatten, förtjockningsmedel (E415), konserveringsmedel (E211, E202), syra (E330), safflorextrakt, lökextrakt, färgämne (E120)), dijonsenap (Senapsfrö, vinäger, vatten, havssalt.

Innehåller naturliga sulfiter.), salt, svartpeppar, romansallad, gurka

Tunnbröd:

Glutenfri VETEstärkelse, glutenfri HAVRE, mjölkfritt margarin (av vegetabiliska fetter från SG-palm, kokos och raps), sirap, bovete, durra, psyllium, jäst, salt, oligofruktos, guarkärnmjöl.

Lunch:

Falafelkex med tabbouleh på persilja, dill, grönkål, paprika, hirs och en rödbetshummus, picklad syrad majrova och frö-dukkah

Falafelkex

SÖTLUPIN, gråärt, åkerböna, rapspasta, rapsolja, salt, vatten, morot, lök, rapsolja, kryddor, salt, limejuice, tapiokastärkelse, kikärtsmjöl, spiskummin, svartpeppar, cayennepeppar, torkad koriander

Rödbetshummus

Rödbetor, Kikärtor, Vatten, SESAMpasta (tahini), Solrosolja, Salt, Antioxidationsmedel E330, Socker, Surhetsreglerandemedel E500, Konserveringsmedel E202, vitabönor

Tabbouleh

Persilja, dill, grönkål, grön paprika, gräslök, olivolja, citronzest, citronjuice

Picklad Majrova

lag från surkål (Rödkål, Vitkål, päron, lök, vitlök, salt, miso (sojabönor, rismjöl, salt), rismjöl) socker, ättika

Frö-dukkah

Solroskärnor, pumpafrön, korianderfrön, svart kummin, rostade sesamfrön, gochugaro (mild chili), paprikapulver, torkad oregano, salt

Fika:

Kärleksmums

Vatten, socker, ljus mjölmix (rismjöl, tapioka, potatismjöl), kakao, vaniljsocker, psyllium, bakpulver, salt, rapsolja, margarin (av vegetabiliska fetter från SG-palm, kokos och raps, E471 från vegetabiliskt fett, E330), kaffe, kokos.

Kaffe

Sproud ärtdryck:

(Vatten, ärtprotein (1,9%), rapsolja, surhetsreglerande medel (dikaliumfosfat), kalciumkarbonat, kalciumfosfater, glutenfri HAVREolja, naturliga aromer, salt, vitaminer [vitamin D, riboflavin, vitamin B12])