**INNEHÅLL:**

**Innehållsförteckning: 2 sidor**

**Bakgrund:** Hur boken kom till **2 - 8 sidor\***

**Frukost och mellanmål:** Tips på sådana **2 - 4 sidor**

**Veckomatsedlar:** 4 stycken med lunch och kvällsmål **6 – 8 sidor**

**RECEPTDELEN INLEDNING 2 sidor**

**Lunchrecept vecka 1:**

**Måndag:** korvrecept vecka 1 **4 sidor**

**Tisdag:** vegetariskt vecka 1 **4 sidor**

**Onsdag:** fisk vecka 1 **4 sidor**

**Torsdag:** vegetariskt vecka 1 **4 sidor**

**Fredag:** Enkel och billig köttfärssås och pasta **4 sidor\***

**Lördag:** Brunch vecka 1 en smörgås kan vara som en hel måltid **4 sidor**

**Söndag:** Brunch vecka 1 med fokus på ägg **4 sidor**

**\****Se dessa sidor i separata bilagor*

**Lunchrecept vecka 2**

**Måndag:** korvrecept vecka 2 **4 sidor**

**Tisdag:** vegetariskt vecka 2 **4 sidor**

**Onsdag:** fisk vecka 2 **4 sidor**

**Torsdag:** vegetariskt vecka 2 **4 sidor**

**Fredag:** köttfärsrätt vecka 2 **4 sidor\***

**Lördag:** Brunch vecka 2 en smörgås kan vara som en hel måltid **4 sidor**

**Söndag:** Brunch vecka 2 med fokus på ägg **4 sidor**

**Lunchrecept vecka 3**

**Måndag:** korvrecept vecka 3 **4 sidor**

**Tisdag:** vegetariskt vecka 3 **4 sidor**

**Onsdag:** fisk vecka 3 **4 sidor**

**Torsdag:** vegetariskt vecka 3 **4 sidor**

**Fredag:** köttfärsrätt vecka 3 **4 sidor\***

**Lördag:** Brunch vecka 3 en smörgås kan vara som en hel måltid **4 sidor**

**Söndag:** Brunch vecka 4 med fokus på ägg **4 sidor**

**Lunchrecept vecka 4**

**Måndag:** korvrecept vecka 4 **4 sidor**

**Tisdag:** vegetariskt vecka 4 **4 sidor**

**Onsdag:** fisk vecka 4 **4 sidor**

**Torsdag:** vegetariskt vecka 4 **4 sidor**

**Fredag:** köttfärsrätt vecka 4 **4 sidor\***

**Lördag:** Brunch vecka 4 en smörgås kan vara som en hel måltid **4 sidor**

**Söndag:** Brunch vecka 4 med fokus på ägg **4 sidor**

**Fredagsmys** 4 veckor á 4 sidor **16 sidor**

**Kötträtter till lördagskvällen** 4 veckor á 4 sidor **16 sidor**

**Fisk eller skaldjur på söndagskvällen** 4 veckor á 4 sidor **16 sidor**

**Kvällsmatsrecept:**

**Grötrecept 2 sidor**

**Soppa 8 sidor**

**Tillbehör:**

Till exempel: grönsaksinläggningar, smörgåspålägg m.m. **4 – 6 sidor**

**Baka:**

**2 brödrecept, 2 - 4 kakrecept 12 sidor**