**Content:**

**Table of content: 2 pages**

**Background:** The idea to the book **2 - 8 pages\***

**breakfast and snacks:** Tips on such **2 - 4 pages**

**weekly menus:** 4 stycken med lunch och kvällsmål **6 – 8 pages**

**recipes introduction 2 pages**

**lunch recipes week 1:**

**Monday:** Sausage recipes week 1 **4 pages**

**Tuesday:** Vegetarian week 1 **4 pages**

**Wednesday:** Fish Week 1 **4 pages**

**Thursday:** Vegetarian week 1 **4 sidor**

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

**lunch recipes week 2:**

**Meat** 4 veckor á 4 sidor **16 sidor**

**fish or seafood on Sunday evening** 4 weeks á 4 pages **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**