

Förslag på färdigrätter under 550 kcal per portion

Findus	Vikt per portionsförpackning	kcal
Kyckling curry	390 g	355 kcal
Kycklingcurry broiler	390 g	376 kcal
Rostad kyckling	390 g	430 kcal
Angusbiff	380 g	477 kcal
Dagens pasta 4 ostar	390 g	511 kcal
Pasta tortellini	380 g	531 kcal
Lasagne	380 g	540 kcal
Oxjärpar	400 g	550 kcal
Green cuisine:		
Chili sin carne	400 g	380 kcal
Linguini Bolognese	400 g	380 kcal
Chili bowl	380 g	380 kcal
Teriyaki boule	380 g	472 kcal
Dafgårds	Vikt per portionsförpackning	kcal
Kalops	400 g	350 kcal
Fiskgryta vinga fyr	390 g	395 kcal
Kålpudding	400 g	395 kcal
Sticky chicken	350 g	410 kcal
Dillkyckling	400 g	420 kcal
Kyckling curry	380 g	460 kcal
Ugnsrostad kyckling	390 g	460 kcal
Dumplings	350 g	470 kcal
Chicken teriyaki	350 g	500 kcal
Spagetti bolognese	400 g	510 kcal
Chicken green curry	350 g	520 kcal
Helstekt kotlettrad	420 g	520 kcal
Kyckling Jacob	410 g	520 kcal
Chicken Alfredo	390 g	520 kcal
Fishcakes	350 g	530 kcal
Angusbiff	380 g	540 kcal
Skomakarlåda	400 g	540 kcal

Felix	Vikt gram per portionsförpackning	kcal
Fettuccini ala bolougnesse	380 g	450 kcal
Creamy holloumi hotpot	370 g	515 kcal
<i>Mustig soppa:</i>		
Italiensk tomat	475	340 kcal
Panang thai curry	475 g	410 kcal
Fransk fisksoppa	470 g	420 kcal
Thai röd	475 g	425 kcal
Veggie tomato mozzarella	470 g	425 kcal
Kyckling morot	475 g	450 kcal
Indisk masala	475 g	480 kcal
Masala bowl	380 g	390 kcal
Burrito bowl	380 g	370 kcal
Korean ricebowl	380 g	385 kcal

Tips!

- Lägg till mer grönsaker till måltiderna exempelvis frysta som du värmer upp tillsammans med maten, eller en sallad bredvid.
- Avsluta måltiden med en frukt.
- Om du väljer soppa lägg gärna till ett knäckebröd med magert pålägg exempelvis skinka, kalkon eller keso eller toppa soppan med proteinrika livsmedel ex räkor eller ett kokt ägg.
- Drink vatten till måltiden.
- Då en del färdigrätter innehåller mycket salt så kan det vara fördelaktigt att välja rätter som har nyckelhålsmärkning.

