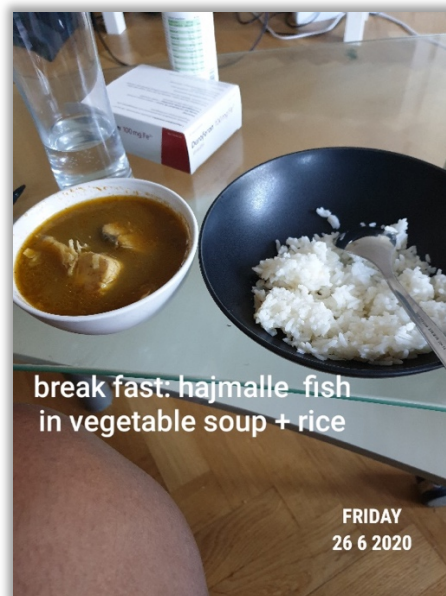


# En dags mat – Ghana

## Frukost



Mango, hajmallefisksoppa, ris

## Lunch



Hajmallefisksoppa, ris

# En dags mat – Ghana

## Mellanmål



Vatten, ½ tesked socker, kondenserad mjölk, banan

## Middag



Böngryta, avokad, kokt ”yam” (bröd), Risrätt med tonfisk på burk

\*En dags mat fotograferad av en gravid kvinna från Ghana som bott i Sverige några år