

# En dags mat – Kamerun

## Frukost



Sallad = ägg, grönsallad, tomat, gurka, olja, vinäger

## Lunch



Egosipudding = kyckling + makrill + kräfta + ägg, plataner (ångkokta),  
tomatsås m kyckling o kryddor, stekt i vegetabilisk olja

## En dags mat – Kamerun

### Mellanmål



Pannkakor på 1 ägg, mjölk, mjöl, socker o salt, stekt i veg olja + 2 bananer under dagen

### Middag



Spagetti med kyckling i tomatås, lök, kryddor, stekt i veg olja

\*En dags mat fotograferad och berättad av en gravid kvinna från Cameroun