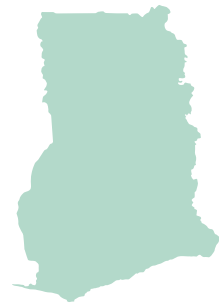


Ghana



En dags mat fotograferad och berättad av en gravid kvinna från Ghana som bott i Sverige några år.



Frukost

Hajmalle i grönsakssoppa med ris.
Mango.



Lunch

Fiskgryta med hajmalle och makrill, där en potatisboll vilar i botten av soppan.



Mellanmål

Vatten, ½ tsk socker, kondenserad mjölk.
Banan.



Middag

Böngryta med avokado och kokt jamsbröd.



Sen kväll

Risrätt med tonfisk
på burk.

