

Kamerun



En dags mat fotograferad och berättad av en gravid kvinna från Kamerun.



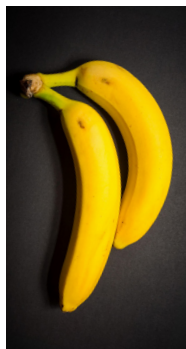
Frukost

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



Lunch

Egosipudding = kyckling + makrill + kräfta + ägg, plataner (ångkokta), tomatås med kyckling och kryddor, stekt i vegetabilisk olja.



Mellanmål

Pannkakor på 1 ägg, mjölk, mjöl, socker och salt, stekt i vegetabilisk olja + 2 bananer under dagen.



Middag

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

