



# GOD MAT SOM BYGGER DITT IMMUNFÖRSVAR

UTAN GLUTEN, LAKTOS, SOCKER, ALLTID LITE FERMENTERAT, LAGAT UNDER 100°C

FÅ MATEN LEVERERAD  
ELLER HÄMTA I BUTIK

## DR. MATLÅDA – FÄRDIG ATT ÄTA

### SESAM- OCH MISOLAX – 160 kr

Svartris, algsallad med picklad ingefära och fermenterad morot, böngroddar, inlagd svamp, sojabönor och wasabimajonnäs

### CURRY MED KYCKLING – 140 kr

### CURRY MED BLOMKÅL & BELUGALINSER – 135 kr

Svartris, paprika, fermenterad morot, fänkål, råsaltad med chili-lime- och ingefärsdressing och kokosflingor

### ÄGG 65°C & TOFU – 130 kr

Svartris, algsallad med picklad ingefära och fermenterad morot, böngroddar, inlagd svamp, sojabönor, picklad rädisa, misodressing och wasabimajonnäs

### HET MEXIKANSK BÖNGRYTA MED LAXBULLE – 150 kr

### HET MEXIKANSK BÖNGRYTA MED PUMPA- & BÖNHUMMUS – 140 kr

Svartris, avokadokräm, fermenterat och råsaltad

### LINGRYTA MED SÖTPOTATIS & CHIPOTLE-CASHEWKRÄM – 140 kr

Svartris, spenat, röda linser, morot, belugalinsor, broccoli, fermenterat, selleri (OBS! Finns endast på Tegnérgatan 5)

### KYCKLINGJÄRPAR I TOMATSÅS MED PARMESANKRÄM – 150 kr

Svartris, fermenterat, råsaltad, pumpakärnor

### DR. MATSALLAD – 115 kr

Röd quinoa, sötpotatishummus, broccoli, spenat, surkål, kikärter, fänkål, stjälkselleri, betor, rädisa, fröblandning, chili-lime- och ingefärsdressing

### DR. CEASAR – 110 kr

Grönkål, säsongens grönsaker, spenat, quinoa, kikärter, syrad rödlök, fermenterad mix, granatäpple, parmesan, frömix  
Kyckling +30kr, Räkor + 45kr, Tofu + 30kr

### ASIATISK SALLAD – 115 kr

Svartris, kimchi, böngroddar, edamame, rättika, algsallad med picklad ingefära och fermenterad morot, inlagd svamp, sojabönor, sesam- och chilidressing.  
Kyckling +30kr, Räkor + 45kr, Tofu + 30kr

## FÄRDIGLAGAD MIDDAGSKASSE BARA ATT VÄRMA

### CURRY MED KYCKLING & SVARTRIS – 110 kr

### CURRY MED BLOMKÅL, BELUGALINSER & SVARTRIS – 105 kr

### HET MEXIKANSK BÖNGRYTA MED LAXBULLE, AVOKADOKRÄM & SVARTRIS – 120 kr

### HET MEXIKANSK BÖNGRYTA MED AKOKADOKRÄM, PUMPA/BÖNHUMMUS & SVARTRIS – 110 kr

### LINGRYTA MED SÖTPOTATIS, CHIPOTLE-CASHEWKRÄM & SVARTRIS – 110 kr (OBS! Finns bara på Tegnérgatan 5 än så länge)

### KYCKLINGJÄRPAR I TOMATSÅS MED PARMESANKRÄM & SVARTIS – 120 kr

### + RÅSALLAD MED FERMENTERAT & CHILI-INGEFÄRA & LIMEDRESSING – 30kr

## FIKA & DRYCK

ÖVERNATTAD GULDGRÖT med bär och Dr.Mat's grenola – 55 kr

FERMENTERAD KOKOSYOGHURT med havtorn och Dr.Mat's Granola – 55 kr

SÖTPOTATISHUMMUS med grönsaksstavar – 40 kr

DR.MATs VEGANSKA CHOKLADMOUSSE med hasselnötter och kokos – 55 kr

RAWBITE chokladmint el citron/ingefära el peachmelba – 35 kr

DR.MATs KALLBRYGGDA TE äpple, fläder, mynta – 35 kr

BÄRSMOOTHIE björnbär, blåbär, svarata vinbär, ingefära, avokado, kokosvatten 50 kr

GRÖNSMOOTHIE spenat, avokado, fänkål, mynta, ingefära, citron, kokosvatten 50 kr

GOLDEN MILK cashew, mandel, kokos, dadlar, kardemumma, gurkmeja – 50 kr

ROOTS KOMBUCHA ingefära eller hallon/timjan – 45 kr

CAWSTON kolsyrad juice: äpple el fläder el rabarber – 35 kr

## DR. MATs PRODUKTER FÖR DIN HÄLSA

### DR. MATs HÄLSOSHOTS

#### TANT KURANT (7 shots per flaska) – 85 kr

Inflammationsdämpande kryddshot för dagligt bruk.  
Gurkmeja, svartpeppar, kanel, äppelcidervinäger, olivolja

#### FRU SNYTING (7 shots per flaska) – 85 kr

Kryddshoten som ger förkylningen en riktig smocka.  
Ingefära, kardemumma, röd solhatt, citron, svartpeppar, råhonung, olivolja

#### FRÖKEN FLORA (10 shots per flaska) – 115 kr

Dubbelfermenterad "En om-dagen-shot" med levande bakteriekultur. För din tarmflora och ditt immunförsvar.  
Välj mellan "rödbeta & chili" och "gulbeta & ingefära"

#### TANT KURANT SHOTMIX (40 shots per burk) – 160 kr

Färdigblandat pulver (Tillsätt själv vinäger, olivolja och vatten)

#### TANT KURANT SHOTKIT – 250 kr

Presentkit 1 burk shotmix, 1 olivolja, 1 äppelcidervinäger

### DR. MATs FERMENTERADE GRÖNSAKER – 85 kr

- Fermenterad vitkål med gurkmeja

- Fermenterade morötter

- Fermenterad rödkål

- Kimchi

Det är inte bara gott med fermenterade grönsaker, de innehåller miljontals goda bakterier som stärker din kropps naturliga immunförsvar och har visat positiva effekter både på vår fysiska och psykiska hälsa.

### DR. MATs KURBRYGGDER - 120 kr

Noga utvalda örtblandningar i lösvtikt med olika effekter som namnet antyder. Drick varmt som ett te.

#### DR.KRY - Kroppens soldat

Torkat äpple, nässlor, nypon, ingefära, kanel, kardemumma

#### DR.RO – Lugn och inre balans

Johannesört, kamomill, citronmeliss, havtorn, lavendel

#### DR.MAGI – Magens goda vän

Lakritsrot, anis, fänkål, pepparmynta, bockhornsklöver, ingefära

#### DR.PIGG – Energiboost

Yerba mate, rosenrot, hibiskus, pepparmynta, Damiana-te, svarta vinbär, guaranafrodn

#### DR.SKARP – Hjärnans lilla vän

Ginko biloba, älgört, grönt oolong te, svarta vinbär