



Matkassen

– inspirerar till bra mat för hälsa,
miljö och plånboken

Vill du äta gott, hälsosamt och samtidigt spara tid och pengar? Matkassen är en kostnadsfri webbtjänst från Västra Götalandsregionen som ger dig inspiration och stöd i vardagen.

Vad får du?

- Färdiga middagsmenyer med varierad mat – blandkost och växtbaserat.
- Inköpslistor som gör planeringen enkel.
- Tips för olika livssituationer: barnfamiljer, unga vuxna, gravida och seniorer.
- Råd om mat, miljö, ekonomi och hälsa.

Varför Matkassen?

Det är skapat av dietister och bygger på svenska kostråden. Den kan hjälpa dig att äta hållbart för kropp, miljö och plånboken.

Kom igång idag!

Besök vgregion.se/matkassen eller skanna QR-koden.

QR-kod till Matkassen

