

MIN MADPLAN - EXTENDED VERSION

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN	<i>Havregryn med frugt m nødder, mælk</i>	<i>Havregryn med frugt m nødder, mælk</i>	<i>Havregryn med frugt m nødder, mælk</i>	<i>Yoghurt med müsli, juice</i>	<i>Yoghurt med müsli, juice</i>	<i>Yoghurt med müsli, juice</i>	<i>Yoghurt med müsli, juice</i>
MELLEMMÅLTIDELLER RESTITUTION	<i>Drikkeyoghurt + banan</i>	<i>Drikkeyoghurt + banan</i>	<i>Drikkeyoghurt + banan</i>	<i>Kakao + 3 kiks</i>	<i>Kakao + 3 kiks</i>	<i>Fri</i>	<i>Kakao + kiks</i>
FROKOST	<i>3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt</i>	<i>3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt</i>	<i>3 stk. rugbrød Kød og fisk Grønt</i>	<i>Sandwich med pålæg + grønt</i>	<i>Sandwich med pålæg + grønt</i>	<i>Hos mor</i>	<i>Hos mor</i>
MELLEMMÅLTID OG/ELLER RESTITUTION	<i>Bolle med honning + Powerbar og energidrik</i>	<i>Bolle med honning + Powerbar og energidrik</i>	<i>Bolle med honning + Powerbar og energidrik</i>	<i>Bolle med honning + Powerbar og energidrik</i>	<i>Bolle med honning + Powerbar og energidrik</i>	<i>Bolle med pålæg</i>	
AFTEN	<i>Boller i karry, ris</i>	<i>Boller i karry, ris</i>	<i>Laks, frisk pasta, coleslaw</i>	<i>Laks, frisk pasta, coleslaw</i>	<i>Hjemmelavet pizza med parmaskinke, grøn salat</i>	<i>Wok med kylling, ris</i>	<i>Wok med kylling, ris</i>
MELLEMMÅLTID OG/ELLER RESTITUTION	<i>Yoghurt med müsli</i>	<i>Yoghurt med müsli</i>	<i>Brød med nutella</i>	<i>Brød med nutella</i>			

MIN MADPLAN

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MENU	Boller i karry med ris + råkost	Rester fra mandag	Bagt laks med frisk pasta + coleslaw	Spiser i klubben	Hjemmelavet pizza med parmaskinke, grøn salat	Wok med kylling, ananas + ris	Rester fra lørdag

- 1) Dan dig et overblik over, hvilke dage du selv skal lave mad i løbet af ugen
- 2) Overvej om du kan/ønsker at spise det samme to dage i træk (det sparer dig for tid). Frys eventuelt overskydende portioner ned
- 3) Tag et kig i køleskabet samt køkkenskabet og gå herefter, eventuelt med inspiration fra opskrifter, i gang med at udfylde ovenstående skema
- 4) Sørg for at der er:
 - Fisk på programmet en gang om ugen
 - Balance i måltiderne, det vil sige at måltiderne indeholder en kilde til henholdsvis kulhydrat (ris, pasta, kartofler), protein (kød, fisk, fjerkræ, æg eller bælgfrugter) og grønt
 - At der er variation i dine kilder til hhv. kulhydrat, protein og grønt.
- 5) Udvælg for eksempel 15-20 retter, som du kører med på skift i hver kvartal
- 6) Lav en indkøbsseddel på baggrund af ovenstående skema og få købt stort ind til ugen