

# MIN MADPLAN

- EXTENDED VERSION

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN							
MELLEMMÅLTIDELLER RESTITUTION							
FROKOST							
MELLEMMÅLTID OG/ELLER RESTITUTION							
AFTEN							
MELLEMMÅLTID OG/ELLER RESTITUTION							

# MIN MADPLAN

---

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MENU							

- 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