







	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Weekend
Morgenmad 	Grød, gryn eller syrnede mejeriprodukter med drys Rugbrød og groft brød minarine, ost, pålæg, marmelade Frugt og grønt					Brug ekstra tid på forberedelse Rist brød, lav frugt/grønt salat Æg evt. rundstykke
Frokost 	Rugbrød Pålæg fx filet, hamburgerryg, skinke, rullepølse, roastbeef, spegepølse, æg, kylling, middagsrest, Fisk fx fiskefrikadelle, torskerogn, røget fisk, Grønt fx gulerod, cherrytomater, blomkålsbuketter, agurk, syltede grønsager En frugt fx æble, banan, appelsin, pære, nektarin					Pynt og anret maden på tallerken fx salatblade under pålæg sky og rå løg på rullepølsen fiskepålæg som sild, makrel, rejer, tun
Aftensmad 	Fiskefrikadeller Remuladesovs Lynstegte grønsager Rugbrød	Kødsovs Tomatsalat med spidskål og peanuts Kartofler	Lypizza med millionbøf Gulerodsråkost	Kyllingepostej Kogte grønsager Pasta	Mexicansk suppe Brød	Varm forskellige rester fra ugen Lav en god og fyldig salat/råkost
Mellemmåltider	Fordel og spis små mellemmåltider hen over dagen som det passer. Fx grønt, frugt og brød.					
FORBEREDELSE INDKØB 	Få overblik over hvad du allerede har Brug tid på at lave indkøbsseddel og køb stort ind en gang om ugen. Ha' indkøbsseddel som du løbende skriver på fx på mobilen Forbered i køkkenet til flere dage fx snitte grønt, bage boller, stege frikadeller, bage pizza til fryseren, koge grød Tænk over om aktiviteter kræver anderledes planlægning					

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Weekend
Morgenmad						
Frokost 	Brød: Grønt: Pålæg: Fisk: Frugt					
Aftensmad 						
Mellemmåltider	Kl: Kl: Kl:					
FORBEREDELSE INDKØB 