

Madplan

Mandag

1
person

Æggetoast



1
person

Salat med serranoskinke og mozzarella



4
personer

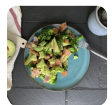
Italienske kødboller med squash pasta



Tirsdag

1
person

Stegt broccoli med pølser og bacon - Grøn og hurtig morgenmad uden æg



1
personer

Dag to: Italienske kødboller med squash tilbehør



4
personer

Kyllingekasserolle med asparges og feta med bagte blomkålsbuketter



Onsdag

4
stykker

Æg og skinke i fad



1
personer

Broccolisalat med bacon - i bøtte



4
personer

Den bedste KETO chili



Torsdag

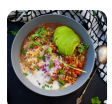
1
person

Dag to: Æg og skinke i fad



1
person


Dag to: KETO chili



4

personer Rød karry keto 

Fredag

1 person Stegt broccoli med pølser og bacon - Grøn og hurtig morgenmad uden æg 

1 personer Dag to: Rød karry keto 

2 personer Stegt kylling med sukkerærter og iceberg 

Lørdag

1 person Røræg med skinke 


1 personer Zucchini pizza med ratatouille salat 

2 personer Broccoli cheddar suppe 

Søndag

1 person Røræg med skinke 

1 personer Spidskålssalat med chorizo og granatæble 

2 personer Chilicheese kylling med sprød og lækker kålsalat 

Indkøbsliste

Frostvarer

blomkålsris 175 gram

Grøntsager

agurk 0.25 stk

asparges 1 bundt

avocado	3 stk
blandet salat	396.67 gram
blomkål	3 stk
broccoli	2.5 stk
bønnespirer	400 gram
citron	0.25 stk
citronsaft	1 spsk
fennikel	0.5 stk
forårsløg	0.67 bundt
frisk basilikum	1.67 bundt
frisk persille	0.25 bundt
frisk spinat	60 gram
granatæbler	20 gram
grøn peber	1 stk
hvidkål	2 stk
hvidløgsfed	8 stk
lime	5.33 stk
løg	2.5 stk
mandariner	3 stk
peberfrugter	0.75 stk
rosenkål	200 gram
rødløg	2.25 stk
spidskål	0.75 stk
squash	2 stk
sukkerærter	83.33 gram
tomater	8 stk
	200 gram
zucchini	1 stk

Kerner og nødder

mandler	30 gram
solsikkekerner	10 gram

Kolonial og konserveres

fiskesauce	2 tsk
hakkede tomater	800 gram
hakket tomater	400 gram
jalapenos	100 gram

kokosmælk	800 ml
	266.67 gram
kokosolie	4 spsk
mayonnaise	20 ml
	20 gram
oksebouillon	100 ml
olivenolie	15.33 spsk
peanutbutter	3 spsk
rød karry pasta	4 tsk
sennep	0.5 tsk
soja	4 spsk
tomatpure	25 gram
æblecidereddike	3 tsk

Krydderier

basilikum	1 tsk
cayenne peber	0.5 tsk
chili	0.67 stk
chili pulver	2 tsk
koriander, evt	4 tsk
timian	2.5 tsk

Kød, fisk og pålæg

bacon	205 gram
chorizo	40 gram
hakket oksekød	1100 gram
kylling	1716.67 gram
pepperoni	20 gram
serranoskinke	100 gram
skinke	375 gram

Kød, fisk og pålæg

pølser, økologiske	4 stk
--------------------	-------

Mejeriprodukter

cheddar	375 gram
creme fraiche 38%	125 ml
feta	120 gram
fløde 18%	60 ml
flødeost	150 gram

hytteost	140 ml
mozzarella	185 gram
parmesan	230 gram
piskefløde	100 ml
revet ost	105 gram
smør	2 spsk
æg	11 stk

Rester

dag to: Italienske kødboller	1 portion
dag to: KETO chili fra i går	1 portion
dag to: Rød karry KETO	0.5 portion
dag to: Æg og skinke i fad	1 portion

Specialprodukter, evt

mandelmel	2.5 spsk
shirataki nudler	200 gram
sukrin	5.5 tsk
xanthan gum	0.5 tsk

Ting du måske i forvejen har

hønsbouillon	500 ml
oregano	3 tsk
paprika	1 tsk
peber	1.75 tsk
salt	2.75 tsk
spidskommen	1 tsk