

Madplan

Mandag

1
personer

Græsk yoghurt 10% med bær, kerner og mørk chokolade



1
personer

Rucolasalat med bagte tomater



2
personer

Kylling i karry med blomkålsris



Tirsdag

1
personer

Græsk yoghurt 10% med bær, kerner og mørk chokolade



22
skiver

Stenalderbrød



2
personer

Madpandekager med fyld



Onsdag

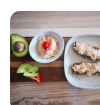
1
personer

Græsk yoghurt 10% med bær, kerner og mørk chokolade



1
personer

Stenalderbrød med pålæg



2
personer

Græske frikadeller med soltørrede tomater og feta



Torsdag

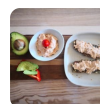
4
stykker

Æg og skinke i fad



1
personer


Stenalderbrød med pålæg



2

personer Oste tacos med fyld 

Fredag

1 person Dag to: Æg og skinke i fad 

1 personer Melonsalat med skinke og vinagretta 

6 personer Pulled pork burger - af nakkesteg 

Lørdag

1 personer Ægge-latte 

1 personer Salat med pulled pork 

2 personer Peanutmarineret kyllingespyd med broccolisalat 

Søndag

1 person Æggetoast 

1 personer Melonsalat med skinke og vinagretta 

2 personer Keto garam masala med blomkål 

Indkøbsliste

Andet

dressing til pulled pork burger, evt	1 stk
færdiglavet tunmousse	2 portion
hjemmelavet stenalderbrød	4 skiver
topping til græsk yoghurt. fx friske	3 stk
bær revet kokos, mørk chokolade	

70%

Frostvarer

edamame bønner 77.5 gram

Grøntsager

agurk 2 stk
avocado 1.5 stk
blandet salat 1 stk
130 gram
blomkål 2 stk
broccoli 0.5 stk
cherrytomater 50 gram
citron 1.5 stk
forårsløg 0.5 bundt
frisk persille 1 bundt
frisk spinat 110 gram
gulerødder 2 stk
hvidkål 1 stk
hvidløgsfed 9.5 stk
knoldselleri 1 stk
lime 1 stk
løg 1.5 stk
melon 60 gram
peberfrugter 2 stk
rucola 220 gram
rødløg 2 stk
spidskål 0.5 stk
valgfri salat til græske frikadeller med 1 stk
sellerifritter, evt.

Kerner og nødder

græskarkerner 150 gram
hasselnødder 50 gram
hørfrø 100 gram
mandler 100 gram
pinjekerner 2 spsk
sesamfrø 100 gram
solsikkekerner 140 gram

Kolonial og konserveres

balsamico- eller æblecidereddike	1.5 tsk
hørfrø olie	1 spsk
kokosmælk	200 gram
kokosolie	1 spsk
mayonnaise	60 gram
olivenolie	6.5 spsk
	100 ml
peanutbutter	0.5 spsk
sambal oelek	0.5 tsk
sennep	5.5 tsk
soja	0.5 spsk
soltørrede tomater	50 gram
æblecidereddike	3 tsk

Krydderier

cayennepeber	1 tsk
chili	1 stk
chiliflager	2 tsk
chilipulver	1 tsk
gurkemeje	1 tsk
hvidløgspulver, evt	1 tsk
ingefærpulver	1 tsk
kardemomme	1 tsk
koriander	1 tsk
muskatnød	0.25 tsk
tacokrydderi	1 stk

Kød, fisk og pålæg

bacon	150 gram
hakket oksekød	1050 gram
kylling	925 gram
nakkesteg	1000 gram
parmaskinke	70 gram
pulled pork	150 gram
skinke	315 gram

Mejeriprodukter

cheddar	150 gram
---------	----------

creme fraiche 18%	250 ml
creme fraiche 38%	25 ml
feta	75 gram
flødeost	130 gram
græsk yoghurt 10%	630 ml
	200 gram
hytteost	140 ml
mozzarella	155 gram
piskefløde	290 ml
revet ost	245 gram
smør	0.5 spsk
æg	20 stk

Rester

dag to: Æg og skinke i fad	1 portion
----------------------------	-----------

Specialprodukter, evt

loppefrøskaller	1.5 spsk
	0.5 tsk
sukrin	77.5 gram
	1.5 tsk

Ting du måske i forvejen har

bagepulver	0.5 tsk
espresso	2 shots
karry	3.5 tsk
kogende vand*	200 ml
oregano	1 tsk
paprika	6.5 tsk
peber	30.5 tsk
salt	8.63 tsk
spidskommen	1 tsk
vand*	150 ml