

Madplan

Mandag

1
personer

Chiagrød



22
skiver

Stenalderbrød



2
personer

Kyllinge enchilada suppe



Tirsdag

1
person

Omelet med grønt tilbehør



1
personer

Spinatsalat med mozzarella, tomater og pepperoni



4
personer

Svenske kødboller med blomkålsmos



Onsdag

1
person

Chiagrød med hindbær og blåbær



1
personer

Stenalderbrød med pålæg



2
personer

Dag to: Svenske kødboller med blomkålsmos



Torsdag

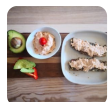
1
personer

Chiagrød



1
personer

Stenalderbrød med pålæg



4
personer

Græsk salat og koteletter i hvidløgsmør



Fredag

1
personer

Blødkogt æg og stenalderbrød med pålæg



1
personer

Broccolisalat med bacon - i bønne



2
personer

Kyllingeburger af oopsies



Lørdag

1
person

Bacon-cheddar omelet



1
personer

Stenalderbrød med pålæg



2
personer

Bagte fyldte peberfrugter



Søndag

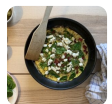
1
person

Æggekage med hytteost, salami og cheddar



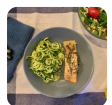
2
personer

Hurtig æggekage med spinat og feta



2
personer

Laks med zucchinipasta og pesto



Indkøbsliste

Andet

- færdiglavet tunmousse 3 portion
- hjemmelavet stenalderbrød 1 skive
- 6 skiver
- topping til chiagrød, fx nødder, kokos 2 stk
- og friske bær

Frostvarer

frosne hindbær 25 gram

Grøntsager

agurk 2 stk
avocado 1 stk
babyspinat 100 gram
bladselleri 2 stilke
blomkål 1.33 stk
150 gram
blåbær 25 gram
broccoli 0.5 stk
cherrytomater 75 gram
citron 0.25 stk
citron, økologisk 1 stk
frisk basilikum 1 bundt
frisk spinat 56.67 gram
hjertesalat 1 stk
hvidløgsfed 7.33 stk
lime 0.67 stk
løg 1 stk
peberfrugter 4.17 stk
rødløg 2.75 stk
squash 2.67 stk
svampe 100 gram
tomater 8 stk
valgfri salat til fyldte peberfrugter 1 stk
valgfri salat til laks og zucchinipasta 1 stk

Kerner og nødder

chiafrø 80 gram
græskarkerner 150 gram
hassel nødder 50 gram
hørfrø 100 gram
mandler 100 gram
sesamfrø 100 gram
solsikkekerner 110 gram

Kolonial og konserver

færdiglavet pesto til zucchinipasta 1 stk

hakkede tomater	266.67 gram
hvidvin	1 dl
jalapenos	10 gram
kokosolie	0.5 spsk
mayonnaise	20 gram
oliven	50 gram
olivenolie	100 ml
	4.17 spsk
sennep	1.33 tsk
tomatpure	40 gram
æblecidereddike	1 tsk

Krydderier

cayennepeber	0.33 tsk
chilipulver	0.67 tsk
frisk koriander, evt	0.67 bundt
koriander	0.67 tsk
tacokrydderi	1 stk
vaniljepulver	3 tsk

Kød, fisk og pålæg

bacon	110 gram
hakket oksekød	266.67 gram
hakket svinekød	666.67 gram
koteletter	600 gram
kylling	550 gram
laks	2 stk
pålæg til stenaldersbrød	stk
salami	110 gram

Mejeriprodukter

cheddar	50 gram
creme fraiche 38%	25 ml
feta	126.67 gram
fløde 18%	166.67 ml
flødeost	266.67 gram
hytteost	50 gram
mozzarella	40 gram
parmesan	75 gram

piskefløde	50 ml
revet ost	175 gram
smør	5.33 spsk
æg	18.33 stk

Rester

dag to: Svenske kødboller med blomkålsmos	1 portion
---	-----------

Specialprodukter, evt

loppefrøskaller	1 spsk
mandelmælk, usødet	600 ml
sukrin	2 tsk

Ting du måske i forvejen har

bagepulver	1 tsk
grønsagsboullion	100 ml
hønsbouillon	666.67 ml
oregano	1.17 tsk
peber	1.25 tsk
salt	5.67 tsk
spidskommen	2.67 tsk