

# Madplan

## Mandag

1  
person

Jordbær smoothie



1  
personer

Salatwrap med avocado og tun



2  
personer

Baconindpakket kyllingbryst med flødeost og blomkålsrøsti



## Tirsdag

1  
person

Hurtig blåbær smoothie



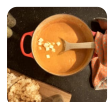
1  
personer

Spidskålssalat med chorizo og granatæble



3  
personer

Nem tomatsuppe med feta og naan brød



## Onsdag

1  
person

Avocado båd med æg og ost



1  
personer

Avocado græsk salat med dressing - i bøtte



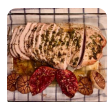
2  
personer

Spidskålssalat med flødedressing og avocado



4  
personer

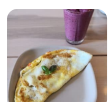
Hvidløgsteget kalkun med granatæble



## Torsdag

1  
person


Omelet og smoothie



1

Broccoli salat med bacon i bøtte



personer Broccoliisalat med bacon - I bøtte 

2 personer Farverig low carb kalkun med peberfrugter 

## Fredag

1 person Æggetoast 

1 person Rejesalat med æg og asparges 

2 personer Kylling i tomat flødesovs 

## Lørdag

1 person Jordbær smoothie 

2 person Spagettisquash no-carbonara 

2 person Sprød pizza: Bedre end fathead 

## Søndag

1 person Æg og bacon 

2 personer Keto toastbrød 

2 personer Kylling i tomatsauce med mascarpone 

## Indkøbsliste

### Andet

andet fyld til sprød pizza 1 stk

### Frostvarer

frosne blåbær	50 gram
frosne jordbær	160 gram
grønne bønner	40 gram

### **Grøntsager**

agurk	1.25 stk
asparges	30 gram
avocado	3.25 stk
blandet salat	130 gram
blomkål	2 stk
blåbær	15 gram
broccoli	0.5 stk
citron	2.25 stk
fennikel	0.5 stk
forårsløg	1 stilke
frisk basilikum	1 bundt
frisk mynte, evt	2 bundt
frisk persille	1.75 bundt
frisk spinat	100 gram
granatæble	0.5 stk
granatæbler	20 gram
hindbær	15 gram
hvidløgs	2 stk
hvidløgsfed	11.5 stk
jordbær	15 gram
løg	3.75 stk
peberfrugt	0.5 gramstk
peberfrugter	1.25 stk
porre	0.5 stk
radiser, evt	20 gram
radisser	1 bundt
rød chili	1 stk
rødløg	1.75 stk
spidskål	1.25 stk
squash	1 stk
tomater	1540 gram
	3.5 stk
valgfri salat til farverig kalkun med	0.5 stk

peberfrugter

### **Kerner og nødder**

chiafrø	8 gram
græskarkerner	5 gram
hampfrø	5 gram
hørfrø	5 gram
peanuts	37.5 gram
solsikkekerner	15 gram

### **Kolonial og konserver**

hakkeede tomater	200 gram
	400 ml
kokosolie	2.5 spsk
mayonnaise	75 gram
oliven	20 gram
olivenolie	10 spsk
revet kokos	30 gram
rødvinseddike	1.5 tsk
sennep	0.5 tsk
tomatpure	200 gram
tun	80 gram
vineddike	1 tsk
æblecidereddike	2 tsk

### **Krydderier**

basilikum	1.25 tsk
cayennepeber	0.5 tsk
rosmarin	2 tsk
timian	5.5 tsk

### **Kød, fisk og pålæg**

bacon	302.5 gram
chorizo	40 gram
kalkun	1100 gram
kylling	950 gram
rejer	50 gram
skinke	15 gram

### **Mejeriprodukter**

cheddar	87.5 gram
creme fraiche 38%	25 ml
feta	275 gram
flødeost	105 gram
	4 spsk
græsk yoghurt 10%	620 gram
mascarpone	250 gram
parmesan	60 gram
piskefløde	120 gram
	290 ml
revet ost	200 gram
smør	4 spsk
	25 gram
æg	13 stk

### **Specialprodukter, evt**

kokosfibermel	75 gram
loppefrøskaller	15 gram
	100 ml
mandelmel	80 gram
mandelmælk, usødet	240 gram
	180 ml
proteinpulver, valgfri smag	15 gram
sukrin	1.5 tsk
	10 gram
sukrin, evt	3 tsk

### **Ting du måske i forvejen har**

bagepulver	1.25 tsk
isterninger	2 håndfuld
oregano	2.75 tsk
paprika	1.5 tsk
	0.5 spsk
peber	2.25 tsk
salt	3 tsk
vand*	1280 ml