|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Weekend |
| Morgenmad | Grød, gryn eller syrnet mejeriprodukt 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**  https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/frokosthaand/ | 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**  https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/y-tallerken/ | Fiskefrikadeller  Remuladesovs  Lynstegte grønsager  Rugbrød | Kødsovs  Tomatsalat med spidskål og peanuts  Kartofler | Lynpizza 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**  https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/frokosthaand/ | Brød:  Grønt:  Pålæg:  Fisk:  Frugt | | | | |  |
| **Aftensmad**  https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/y-tallerken/ |  |  |  |  |  |  |
| **Mellemmåltider** | Kl:  Kl:  Kl: | | | | | |
| **FORBEREDELSE** **INDKØB** |  | | | | | |