|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Weekend |
| Morgenmad | Grød, gryn eller syrnet mejeriprodukt med drysRugbrød og groft brød minarine, ost, pålæg, marmeladeFrugt og grønt | Brug ekstra tid på forberedelseRist brød, lav frugt/grønt salat Æg evt. rundstykke |
| **Frokost**https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/frokosthaand/ | RugbrødPålæg fx filet, hamburgerryg, skinke, rullepølse, roastbeef, spegepølse, æg, kylling, middagsrest, Fisk fx fiskefrikadelle, torskerogn, røget fisk, Grønt fx gulerod, cherrytomater, blomkålsbuketter, agurk, syltede grønsagerEn frugt fx æble, banan, appelsin, pære, nektarin | Pynt og anret maden på tallerkenfx salatblade under pålægsky og rå løg på rullepølsenfiskepålæg som sild, makrel, rejer, tun |
| **Aftensmad**https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/y-tallerken/ | FiskefrikadellerRemuladesovsLynstegte grønsagerRugbrød  | KødsovsTomatsalat med spidskål og peanutsKartofler | Lynpizza med millionbøfGulerodsråkost | Kyllingepostej Kogte grønsagerPasta | Mexicansk suppeBrød | 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 harBrug tid på at lave indkøbsseddel og køb stort ind en gang om ugen. Ha' indkøbsseddel som du løbende skriver på fx på mobilenForbered i køkkenet til flere dage fx snitte grønt, bage boller, stege frikadeller, bage pizza til fryseren, koge grødTænk 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** |  |