

Madplan til en uge – når det skal gå lidt hurtigt

Mandag

Morgen: Magert syrnede produkt, f.eks. A38 0,5%, skyr, yoghurt e.l. med mysli og en pære i tern.

Formiddag: Fuldkornsknækbrød med mager hvidløgsfriskost og rød peber.

Frokost: En skive rugbrød klappet sammen om fiskefrikadelle, dijonaise og et salatblad. En gulerod, en humpel agurk og en tomat. Dijonaise er en blanding af majonæse og sennep.

Eftermiddag: Snackbox: En gulerod i skiver og en håndfuld blåbær.

Aftensmad: Lune grove pitabrød med fyld af tun i vand vendt i citron og friskkværnet peber. Meget groftrevet gulerod og hertil f.eks. strimlet salat, ærter, majs, agurkeskiver og finthakket rødløg. Lidt hakkede grønne og sorte oliven. Dressing af yoghurt smagt til med hvidløg, salt og peber.

Aften: 5 mandler

Tirsdag

Morgen: En halv grovbolle med ost, agurk og dild og en halv med marmelade. Et glas skummet- eller minimælk.

Formiddag: En blomme og lidt hasselnødder.

Frokost: En skive rugbrød med et tyndt lag dijonaise, tun fra dåse, hakket rødløg, dild og en citronbåd. Rå blomkålsbuketter og agurkestave.

Eftermiddag: En halv skive rugbrød med banan og mørk pålægschokolade.

Aftensmad: Suppe lidt a la minestrone: Kog en liter grønsagsbouillon med fintsnittet hvidløg, chili og frosne grønne bønner i mundrette bidder i sammen med en dåse skyllede kikærter, tomater og løg i grove tern. Basilikum og lidt friskrevet parmesanost som drys og et lille stykke ristet groft brød.

Aften: Magert syrnede yoghurt smagt til med vaniljesukker (eller færdiglavet vaniljeyoghurt) med brombær eller jordbær.

Onsdag

Morgen: Smoothie af frosne hindbær, kærnemælk, banan og lidt ahornsirup. Drys af speltflakes.

Formiddag: En halv skive rugbrød med banan.

Frokost: Sandwich af en skive rugbrød og en skive grovbrød med røget laks smurt med meget lidt wasabi (stærk japansk peberrodscreme) og med salatblade og agurkeskiver. Grønne asparges ved siden af (dampede hvis du har tid)

Eftermiddag: Snackbox: Broccolibuketter (dampede hvis tid) og en klase vindruer.

Aftensmad: Lun salat af svitsede grønne bønner, kidneybønner (fra dåse), rødløg, æbler i både og bredbladet persille. Hertil hakkebøffer og dressing af yoghurt 2% smagt til med sød sennep, salt og peber (lav lidt ekstra så du har til frokosten i morgen)

Aften: En skive kanelknækbrød og lidt mangofrugt.

Torsdag

Morgen: Havregrød med blåbær og et lille drys hakkede nødder.

Formiddag: Et æble.

Frokost: Rester fra aftensmaden i går

Eftermiddag: En halv skive rugbrød med rygeost eller hytteost samt radiser.

Aftensmad: Fuldkornsspaghetti med spinatsauce lavet af mornaysauce med frossen helbladet spinat, hakkede løg smagt til med revet muskatnød og peber. På toppen et drys strimlet sprødstegt chorizopølse.

Aften: Jordbær, vindruer eller en appelsin.

Fredag

Morgen: Magert syrnet produkt f.eks. A38 0,5%, skyr, yoghurt e.l. med mysli, revet æble og en tynd stribe flydende honning.

Formiddag: Snackgulerødder og tre valnødder.

Frokost: Kartoffelsalat af kogte kartofler vendt i en olie-eddike-sennepsdressing med små tern af rå pastinak og gulerod. Pyntet med lidt sorte oliven og babysalatblade. Et stykke røget ørred til.

Eftermiddag: Snackbox: Hjertesalatblade, cherrytomater og to tørrede abrikoser.

Aftensmad: Rugbrødssandwich af ristet rugbrød gnedet med hvidløg. Herpå fint strimlet rødkål, tynde skiver roastbeef, lidt avocado, hakket løg og syltede agurker i skiver.

Aften: To tykke skiver frisk ananas, eventuelt skåret i små tern og vendt med lidt hakket frisk mynte.

Lørdag

Morgen: Ristet grovbrød med røget filet og strimlet hjertesalat. Frugtsalat af mango, ananas, appelsin og lidt hakkede valnødder.

Formiddag: En kop kaffe eller te og et stykke kanelknækbrød med skiver af æble.

Frokost: To halve stykker rugbrød. Et halvt med marineret sild eller anden fisk. Et halvt med lidt dijonaise, cocktailtomat og purløg. Revet gulerod med citron og persille. Vindruer og en lille bid ost.

Eftermiddag: Smoothie af frosne jordbær, kærnemælk, banan og lidt ahornsirup.

Aftensmad: Tomater stegt på panden sammen med fint strimlet spidskål og pyntet med dild. Til (grill) stegt laks og kogte kartofler.

Aften: Gnavegrønt af gulerodsstave, agurkestave, blomkålsbuketter og peberfrugtstrimler. En lille bitte smule dijonaise som dypelse. Eventuelt et glas rødvin.

Søndag

Morgen: Blødkogt æg med en skive ristet rugbrød. Cherrytomater pyntet med purløg, salt og peber. Et par skiver melon. Skinny latte (1 dl espresso eller stærk kaffe med 2½ dl varm skummetmælk – eventuelt pisket).

Formiddag: Frugtsalat af hindbær, mango og passionsfrugt. Slå eventuelt morgen og formiddag sammen til brunch.

Frokost: Portionspizza lavet på grove pitabrød. Fyld af salsasauce, tomat, peberfrugt, majskeer og lidt revet ost – pynt med rucolasalatblade.

Eftermiddag: Et stykke fuldkornsknækbrød med avocado, tomat, salt og peber.

Aftensmad: Wok med strimlet kylling, (frossen) wokblanding, strimlet hvidkål, friskrevet ingefær, sojasauce, limesaft og honning. Hertil fuldkornsnudler eller brune ris. Server ekstra sojasauce til.

Aften: Varm kakao lavet på skummetmælk, kakaopulver med højt kakaoinhold og lidt sukker. Eventuelt med pisket mælkeskum. Du kan også varme en færdig skummetmælkskakao.