

## KOSTPLAN TIL 7 DAGE

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>MORGEN</b>	0,5%, skyr med mysli og en pære	En grovbolle med ost eller marmelade	Smoothie: frosne hindbær, kærnemælk og banan, ahornsirup	Havregrød med blåbær og lidt nødder	0,5%, skyr med mysli og en pære	Ristet grovbrød med røget fillet + et stykke frisk frugt	Et blødkogt æg og en skive ristet rugbrød
<b>SNACK</b>	Fuldkornsknækbrød med mager ost og rød peber	En blomme og lidt hasselnødder.	En halv skive rugbrød med banan	Et æble	Snackgulerødder og tre valnødder	Et stykke kanelknækbrød med skiver af æble	Frugtsalat med valgfri frugt
<b>FROKOST</b>	En skive rugbrød med fiskefrikadelle	En skive rugbrød med sennep, tun fra dåse,	Rugbrødssandwich med laks	Rester fra aftensmaden i går	Kartoffelsalat og et stykke røget ørred	To skiver halve rugbrød med valgfri fisk + salat	Pizza lavet på grove pizzabrød
<b>SNACK</b>	En gulerod i skiver og en håndfuld blåbær.	En halv skive rugbrød med banan	Brocolibuketter og en klase vindruer	En halv skive rugbrød med hytteost og radiser	Blomkålbuketter cherrytomater	Smoothie: frosne jordbær, kærnemælk banan, ahornsirup	Et stykke fuldkornsbrød med avokado og tomat
<b>AFTEN</b>	Lune grove pitabrød med tun	Suppe a la minestrone	Lun bønnesalat med hakkebøffer	Fuldkornsspaghetti med spinatsauce	Rugbrødssandwich med roastbeef	Stegt laks, kartofler, tomat og spidskål stegt på panden	Wok med kylling
<b>SNACK</b>	5 mandler	0,5 % skyr med brombær/jordbær	En skive kanelknækbrød og et stykke frugt	Jordbær, vindruer eller en appelsin.	To skiver frisk ananas	Gulerødder, arguk, peberfrugt, blomkål	Varm kakao med skummetmælk