

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgenmad	Jordbær natten over havre	Yoghurt morgenmadsskål	Røræg med champignon og forårsløg	Chia-og græskarkerne budding	Yoghurt morgenmadsskål	Røræg med champignon og forårsløg	Røget laks og æg frittata
Frokost	Spansk omelet	Tun Pitta Sandwich	Græsk kylling og ris skål	Stegt kylling med grøntsager	Tun Pitta Sandwich	Spansk omelet	Stegt kylling med grøntsager
Aftensmad	Ricotta kyllingepasta	Kylling couscous salat	Paneret laks med quinoa og asparges	Rejer og quinoasalat	Kylling couscous salat	Ricotta kyllingepasta	Rejer og quinoasalat
Snack	Æbleskiver med mandelsmør	Kogt æg	Hytteost med æble	Æbleskiver med mandelsmør	Frugt smoothie	Græsk yoghurt	Kogt æg
Kalorier	1442 kcal	1451 kcal	1482 kcal	1548 kcal	1517 kcal	1513 kcal	1473 kcal

Ingredienser og ernæringsoplysninger:

Morgenmad

MÅLTID	INGREDIENSER	METODE	PROTEIN	FEDT	KULHYDRATER	KALORIER
Yoghurt morgenmadsskål	180 g fedtfattig græsk yoghurt, 150 g blåbær, 15 g valnødder, 1 spsk græskarkerner, 2 tsk honning	Server den græske yoghurt i en skål og tilsæt bær, valnødder og græskarkerner. Dryp honningen ovenpå.	23,5 g	16,7 g	39,3 g	370
Jordbær natten over havre	1/2 kop havregryn, 1/2 kop usødet mandelmælk, 1/2 kop hakkede jordbær, 1/4 kop græsk yoghurt, 1 tsk honning, 1/2 tsk vaniljeekstrakt	Put alle ingredienser i en beholder og rør, indtil de er blandet. Luk med låg og stil i køleskabet natten over (eller i et par timer). Om morgenen dryp med honning og nyd!	9 g	4 g	40 g	236
Røræg med champignon og forårsløg	2 store æg, 50 g champignon i skiver, 20 g forårsløg i skiver, 1 tsk olivenolie, 1/4 medium avocado, 1 x skive fuldkornstoast	Varm olien op i en stegepande ved middel varme, tilsæt champignon og forårsløg og steg i 5 minutter. Tilsæt røræg og kog til det er fast. Server med toast toppet med avocado.	20,7 g	24,8 g	26,1 g	387
Chia- og græskarkernebudding	200 ml sojamælk, 15 g chiafrø, 2 spsk græskarkerner, 1 x lille banan	Tilsæt mælken i en kop og tilsæt chia og græskarkerner. Lad det sidde i 10 minutter eller natten over. Tilsæt den hakkede banan, når du er klar til at spise.	15,6 g	20 g	29,9 g	338
Røget laks og æg frittata	60 g røget laks, 1x stort æg, 50 g rucolasalat, 1 tsk ekstra jomfru olivenolie, 1x skive fuldkornstoast	Tilsæt olivenolien i en gryde og kog den røgede laks til lys rosa, tilsæt derefter røræg og kog indtil ægget er fast. Server på fuldkornstoast toppet med rucolablade.	26,8 g	20,6 g	20,8 g	366

Ingredienser og ernæringsoplysninger:

Frokost

MÅLTID	INGREDIENSER	METODE	PROTEIN	FEDT	KULHYDRATER	KALORIER
Spansk omelet	3 æg, 100 g kartofler, 100 g courgette, 50 g løg, 3 tsk ekstra jomfru olivenolie	Damp kartoflerne til de er bløde og stil dem til side. Varm olien op i en stegepande og steg løg og courgette. Tilsæt kartoflerne og æggene og kog et par minutter mere.	21,9 g	30,5 g	23,3 g	445
Tun Pitta Sandwich	1 x fuldkorns pitabrød, 100 g tun på dåse, 5 tsk mayonnaise, 20 g hakkede forårsløg, 100 g blandede salatblade	Bland tun, mayonnaise og forårsløg sammen. Server i pitabrødet med de blandede salatblade.	34,9 g	18,2 g	38,8 g	450
Stegt kylling med grøntsager	130 g kylling (ben eller lår), 150 g peberfrugt, 1x små rødløg, 150 g courgetter, 3 tsk ekstra jomfru olivenolie, 130 g hvide kartofler	Forvarm ovnen til 180°C. Tilsæt olie og kylling i et ovnfad. Tilsæt de hakkede grøntsager og kartofler, tilsæt eventuelt krydderi efter eget valg. Steg i ovnen i 40 minutter, indtil kyllingen er gennemstegt og grøntsagerne er blødere.	30,1 g	21 g	43,1 g	472
Græsk kylling og ris	100 g kyllingelår, 1 x citron, 1 tsk ekstra jomfru olivenolie, 1/4 rødløg, 1 x fed hvidløg, 40 g langkornede ris, 200 ml hønsebouillon, 10 x grønne oliven, 10 g fetaost, 50 g grønne bønner, krydderier*	Forvarm ovnen til 180°C. Tilsæt krydderier og citronskal til kyllingen, svits indtil brunet og stil til side. Svits løg og hvidløg til det er gennemsigtigt. Tilsæt ris og svits i 1 minut mere. Tilsæt hønsebouillon og bring blandingen i kog. Tilsæt saften af den revne citron. Læg kyllingen ovenpå og steg i ovnen i 20-25 minutter. Fjern og tilsæt oliven, feta og persille. Server med de grønne bønner.	25,2 g	20,1 g	50,1 g	447

* Vi brugte en halv teskefuld tørret oregano og hvidlødspulver, 1 spsk friskhakket persille og salt og peber efter smag

Ingredienser og ernæringsoplysninger:

Aftensmad

MÅLTID	INGREDIENSER	METODE	PROTEIN	FEDT	KULHYDRATER	KALORIER
Paneret laks med quinoa og asparges	80 g laksefilet, 25 g rasp, 100 g quinoa, 100 g asparges, 1 tsk ekstra jomfru olivenolie	Gnid lidt olie på laksefileten og læg den med rasp. Bag eller luftsteg i 10-12 min. Server med den kogte quinoa og dampede asparges.	28,5 g	18,8 g	44,4 g	450
Kylling cous cous salat (dobbel portion)	100 g kylling, 120 g cous cous, 70 g cherrytomater, 2 spsk hummus, 100 g agurk, 50 g blandet bladsalat, 2 tsk ekstra jomfru olivenolie	Kog couscous efter anvisningen og kom i en stor skål. Steg kyllingen i en stegepande og tilsæt urter eller krydderier efter eget valg. Bland alle ingredienserne og smag til.	31,1 g	17,9 g	40,6 g	443
Hakkede oksekødboller med ris og broccoli (dobbel portion)	100 g hakket oksekød, 200 g dåse tomater, 45 g fuldkornsrís, 120 g broccoli, 1 tsk ekstra jomfru olivenolie	Varm olie op i en stegepande og tilsæt frikadellerne. Kog til ydersiden er blevet gyldenbrun. Tilsæt tomaterne og lad det simre, indtil du har en tyk sauce. Damp imens broccolien og kog risene. Server alt sammen.	28 g	18,5 g	45,5 g	450
Rejer og quinoasalat	120 g kongerejer, 1/2 mellemstor løg, 2 x fed hvidløg, 4 tsk ekstra jomfru olivenolie, 100 g rød peber, 100 g gul peber, 70 g grønne bønner, 100 g quinoa	Damp de grønne bønner og kog quinoaen efter anvisning og stil til side. Svits løg og hvidløg i olivenolie. Tilsæt peberfrugten og kog i 5 minutter. Tilsæt rejerne og steg dem på begge sider. Kombineres og serveres med de dampede grønne bønner.	24,2 g	23,3 g	43,5 g	447
Ricotta kyllingepasta (dobbel portion)	40 g kyllingebryst, 30 g magert bacon, 30 g ricottaost, 2 tsk parmesanost, 1 x fed hvidløg, 1 tsk olivenolie, 60 g fusilli pasta, 2 spsk citronsaft, citronskal, 50 g spinat, krydderier*	Kog baconen i olivenolie og skær den i mindre stykker. Krydr kyllingen og svits den til den er gennemstegt. Kog pastaen, gem lidt pastavand. Pisk det reservede pastavand, ricottaost, citronsaft og -skal og 1/2 revet parmesan sammen i en stor skål, indtil det er glat. Svits det pressede hvidløg, til det dufter. Tilsæt ricottablandingen og kog indtil sauce er tykkere. Tilsæt pasta, kylling og bacon og rør rundt.	31,8 g	18 g	47,3 g	470

Ingredienser og ernæringsoplysninger:

Snacks

SNACK	INGREDIENSER	PROTEIN	FEDT	KULHYDRATER	KALORIER
Frugt smoothie	½ frossen banan, ½ kop blåbær, 1 skrælet appelsin (i tern), 1 spsk kokosnøddetråd, 1 kop mandelmælk, 2-3 isterninger	4,2 g	13,4 g	39,2 g	254
Kogt æg	1x stort æg, 1 tsk mayonnaise, 1x skive fuldkornstoast	10 g	9 g	17.8 g	188
Æble med mandelsmør	1 mellemstor æble, 32 g mandelsmør	7 g	18 g	31 g	291
Hytteost med æble	120 g hytteost, 1x medium æble	13,3 g	5,2 g	23,4 g	198
Græsk yoghurt	4 spsk fuldfed græsk yoghurt, 2 spsk græskarkerner, 100 g blåbær	11,8 g	13,1 g	13,3 g	211