

MADPLAN

UGE 35

MANDAG

- **Morgenmad:**
- Overnight oats med peanutbutter og banan
- **Frokost:**
- Ristet rugbrød med avocado og spejlæg
- **Aftensmad:**
- Vegetarisk pastaret med tomatsauce og spinat

TIRSDAG

- **Morgenmad:**
- Fuldkornstoast med peanutbutter og banan
- **Frokost:**
- Fuldkornswrap med hummus, spinat, rødbeder og feta.
- **Aftensmad:**
- Grillet kylling med dampet broccoli og søde kartofler.

ONSDAG

- **Morgenmad:**
- Smoothie med spinat, banan, mandelmælk og chiafrø.
- **Frokost:**
- Fuldkornswrap med hummus, kylling og grøntsager
- **Aftensmad:**
- Quinoasalat med kikærter og feta

TORSDAG

- **Morgenmad:**
- Chiagrød med frugt
- **Frokost:**
- Rugbrød med æggesalat og karse
- **Aftensmad:**
- Chili sin carne

FREDAG

- **Morgenmad:**
- Omelet med spinat, tomater og feta.
- **Frokost:**
- Caprese sandwich med mozzarella, tomat og basilikum
- **Aftensmad:**
- Kylling og broccoli stir-fry

Varer

Grøntsager og Frugt:

- 1 Pose frossen spinat (kan bruges til flere retter i stedet for frisk spinat)
- 1-2 Bananer
- 1 Agurk
- 1 Rødbede (frisk eller færdigkogt)
- 1 Broccoli (hoved)
- 1 Pose tomat (ca. 500 g - kan bruges både til salater og madlavning)
- Løg
- Rødløg
- 1 Pk purløg (valgfrit, men meget billigt)
- 1 Citron (kan bruges til flere retter)
- Hvidløg (hel hvidløg, som kan bruges til flere retter)
- 1 Pose gulerødder (kan bruges som fyld og til snack)
- 1 Peberfrugt

Mejeri:

- 1 Pk fetaost (bruges i flere retter)
- 1 L. mælk (kan bruges i stedet for mandelmælk til smoothie og grød)
- Æg (en pk med mindst 10 stk.)

Kolonial:

- 1 Pk havregryn (til overnight oats og chiagrød)
- 1 Pose chiafrø (lille pakke, de rækker langt)
- Peanutbutter (billig variant, kan bruges til flere retter)
- 1 Rugbrød (til flere måltider)
- 1 Pk fuldkornswraps
- 1 Glas hummus (eller ingredienser til at lave det selv, hvis det er billigere)
- 1 Dåse hakkede tomater
- 1 Dåse kidneybønner
- 1 Dåse kikærter
- 1 Pk pasta (500 g)
- 1 Pose ris (kan bruges til flere retter, inkl. stir-fry)
- 1 Pk quinoa (kan bruges til salater og andre måltider)
- 1 Pose søde kartoffler

Varer

Kød og fjerkræ:

- 4-6 kyllingebrystfileter (køb gerne en større pakke og frys det, hvis du ikke bruger det med det samme)

Krydderier om det mangler:

- Salt og peber
- Paprika
- Tørret oregano
- Tørret basilikum
- Spidskommen
- Chilipulver (små mængder kan strække sig langt)
- Evt. hvidløgpulver (valgfrit)

Eventuelt:

- Parmesanost (valgfri og kan udelades for at spare penge)
- En billig snackgrøntsag, som gulerødder eller agurk, som kan bruges flere gange

Med denne komplette indkøbsliste skulle du være godt dækket ind til alle måltiderne i din madplan for uge 35.

OBS! Husk at tjekke, hvad du allerede har i køkkenet, så du kun køber det, du mangler!