

# Madplan eksempel

|             | Mandag<br>27 felter  | Tirsdag<br>25 felter   | Onsdag<br>25,5 felter  | Torsdag<br>33,5 felter   | Fredag<br>27,5 felter   | Lørdag<br>32,5 felter   | Søndag<br>31,5 felter  |
|-------------|--|--|--|--|---|---|--|
| Morgen      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lille portion havregryn med 1 æble, lidt mandler og minimælk</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>4 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 lille portion havregryn med 1 æble, lidt mandler og minimælk</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>4 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 stk. grovbrød med smør</li> <li>▪ 1 æg</li> <li>▪ Kaffe med minimælk</li> </ul> <b>5,5 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stor portion havregryn med rosiner og minimælk</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>7,5 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 stk. grovbrød med smør</li> <li>▪ 1 æg</li> <li>▪ Kaffe med minimælk</li> </ul> <b>5,5 felter</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Godmorgen Kick og Solskinsmad (begge opskrifter fra kogebog)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>9,5 felter</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Godmorgen Kick og Solskinsmad (begge opskrifter fra kogebog)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>9,5 felter</b> |
| Frokost     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stk. rugbrød med makrel i tomat og rå løg i skiver</li> <li>▪ 1 stk. rugbrød med kyllingepålæg, let mayo og karrydrys</li> <li>▪ 1 appelsin</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>10 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rester fra mandag aften</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>8 felter</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stk. rugbrød med torskerogn og citronsaft</li> <li>▪ 1 stk. rugbrød med tomat og rå løg i skiver</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>6 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rester fra tirsdag aften</li> <li>▪ 1 appelsin</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>9 felter</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stk. rugbrød med makrel i tomat og rå løg i skiver</li> <li>▪ 1 stk. rugbrød med kyllinge-pålæg, let mayo og karrydrys</li> <li>▪ 1 Æble</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>10 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stor grovbolle med iceberg-salat, fedtfattig skinke og fedtfattig ost</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>5,5 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rester fra lørdag aften</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>9 felter</b>  |
| Eftermiddag | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gulerodsstave med dip (af fromage frais og dipmix)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>2 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 pære</li> <li>▪ 1 håndfuld mandler</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>3 felter</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 grovbolle med smør og banan</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>4 felter</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 håndfuld mandler i kakao-pulver</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>2 felter</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 håndfuld rosiner</li> <li>▪ 1 håndfuld mandler</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>4 felter</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 pære</li> <li>▪ ½ håndfuld nødder</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>2 felter</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 knækbrød med fedtfattig ost og rød peber</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>3 felter</b>                     |
| Aften       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 g Kyllingefilet med pesto, rucolasalat, agurk, 1 skive grovbrød og dressing</li> <li>▪ Danskvand</li> </ul> <b>8 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lynstegt oksekød og grøntsager i soja og chili (kogebogen)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>8 felter</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 pitabrød med tun, tomat, rå løg og dressing af fromage frais</li> <li>▪ Danskvand</li> </ul> <b>9 felter</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 portion Mexi-mad (kogebogen)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>11 felter</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fish &amp; Chips med hjemmerørt remoulade (kogebogen)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>6 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spaghetti Bolognese (kogebogen)</li> <li>▪ 1 dåse Coca Cola</li> </ul> <b>11,5 felter</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rester fra Fredag aften</li> <li>▪ 1 Coca Cola light</li> </ul> <b>6 felter</b>                           |
| Snack       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 banan og 3 stykker mørk chokolade</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>3 felter</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 stk Knækbrød med marmelade</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>2 felter</b>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 pære</li> <li>▪ Te</li> </ul> <b>1 felt</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gulerodsstave med dip (af fromage frais og dipmix)</li> <li>▪ Vand</li> </ul> <b>4 felter</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ½ håndfuld mandler i kakao-pulver</li> <li>▪ 1 appelsin</li> <li>▪ Te</li> </ul> <b>2 felter</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 knækbrød med fedtfattig ost og rød peber</li> <li>▪ Te</li> </ul> <b>4 felter</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 stykker mørk chokolade</li> <li>▪ 1 æble</li> <li>▪ Danskvand</li> </ul> <b>4 felter</b>                |

Bemærk: dette er et eksempel baseret på en kvinde på 60 kg., der spiser 29 felter dagligt. Se dine personlige felter for dit daglige antal felter