

Madplan eksempel

	Mandag 39,5 felter	Tirsdag 38 felter	Onsdag 30,5 felter	Torsdag 43,5 felter	Fredag 33,5 felter	Lørdag 38,5 felter	Søndag 40 felter
Morgen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stor portion havregryn med rosiner og minimælk ▪ 1 banan ▪ Vand 9 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stor portion havregryn med æble, mandler og minimælk ▪ Vand 7 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 stk. grovbrød med smør ▪ 1 æg ▪ Kaffe med minimælk 5,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stor portion havregryn med rosiner og minimælk ▪ 1 banan ▪ Vand 9 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 stk. grovbrød med smør ▪ 1 æg ▪ Kaffe med minimælk 5,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Godmorgen Kick og Solskinsmad (begge opskrifter fra kagebog) ▪ Kaffe med minimælk 9,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Godmorgen Kick og Solskinsmad (begge opskrifter fra kagebog) ▪ Kaffe med minimælk 9,5 felter
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stk. rugbrød med makrel i tomat og rå løg i skiver ▪ 1 stk. rugbrød med kyllingepålæg, let mayo og karrydry ▪ 1 Æble ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 13 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester fra mandag aften ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 11 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stk. rugbrød med torskerogn og citronsaft ▪ 1 stk. rugbrød med tomat og rå løg i skiver ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 9 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester fra tirsdag aften ▪ 1 appelsin ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 12 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stk. rugbrød med makrel i tomat og rå løg i skiver ▪ 1 stk. rugbrød med kyllingepålæg, let mayo og karrydry ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ 1 Æble ▪ Vand 13 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 stor grovbolle med iceberg-salat, fedtfattig skinke og fedt-fattig ost ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 8,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rester fra lørdag aften ▪ For 3 felter blandede grøntsager ▪ Vand 12 felter
Eftermiddag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gulerodsstave med dip af fromage frais og dipmix ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 håndfuld rosiner ▪ 1 håndfuld mandler ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 grovbolle med smør og banan ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 håndfuld mandler i kakao-pulver ▪ Vand 2 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 håndfuld rosiner ▪ 1 håndfuld mandler ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 pære ▪ Vand 1 felt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 knækbrød med fedtfattig ost og rød peber ▪ Vand 3 felter
Aften	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200 g Kyllingefilet med pesto, rucolasalat, agurk, 2 skiver grovbrød og dressing ▪ Danskvand 8 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ portion Lynstegt oksekød og grøntsager i soja og chili (kagebogen) ▪ Vand 12 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 pitabrød med tun, tomat, rå løg og dressing af fromage frais ▪ Danskvand 9 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ portion Mexi-mad (kagebogen) ▪ Vand 16,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ portion Fish & Chips med hjemmerørt remoulade (kagebogen) ▪ Vand 9 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ portion Spaghetti Bolognese (kagebogen) ▪ 1 dåse Coca Cola 15,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ portion rester fra fredag aften ▪ 1 dåse Coca Cola 11,5 felter
Snack	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 grovbolle med smør og banan ▪ 3 stykker mørk chokolade ▪ Vand 5,5 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 Knækbrød med marmelade ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 pære ▪ 1 håndfuld mandler ▪ Te 3 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gulerodsstave med dip af fromage frais og dipmix ▪ Vand 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ håndfuld mandler i kakaopulver ▪ 1 appelsin ▪ Te 2 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 knækbrød med fedtfattig ost og rød peber ▪ Te 4 felter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 banan og 2 stykker mørk chokolade ▪ Vand 4 felter

Bemærk: dette er et eksempel baseret på en mand på 80 kg., der spiser 38 felter dagligt. Se dine personlige felter for dit daglige antal felter