

Altid sulten?

Supplerende materiale

FASE 1, UGE 1 – MENUOVERSIGT*

MANDAG (dag 1)	TIRSDAG (dag 2)	ONSDAG (dag 3)	TORSdag (dag 4)	FREDAG (dag 5)	LØRDAG (dag 6)	SØNDAG (dag 7)
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Huevos rancheros – spejlæg med <i>ranchero-sauce</i> og ost; hindbær og græsk yoghurt	<i>Proteinsmoothie</i> (fase 1)	<i>Tofugryde med sorte bønner</i> , ost, <i>creme fraiche</i> og avocado	Spinatomelet; frugt og græsk yoghurt	Røget laks med ost, agurkeskiver, tomater og <i>creme fraiche</i> med <i>dilledressing</i> ; blåbær	<i>Kikærtevafler</i> eller <i>-pandekager</i> med <i>frugtsauce</i> , <i>flødeskum</i> og kalkunbacon	<i>Dr. Ludwigs favorittarta</i> ; frugt og yoghurt
Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks og frokost.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks. Sæt resten af tofugryden på køl til aftenens forberedelser.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks. Sæt resten af vaflerne på køl til morgenmad dag 8.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks. Sæt resten af frittataen på køl til morgenmad dag 9.
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Nøddemix	Røget laks og <i>dilledressing</i> ost på <i>agurkeskiver</i>	<i>Fylde salatbåde</i> og <i>tahin-sauce med citron</i>	Æble med jordnøddesmør	<i>Fylde salatbåde</i> med <i>sauce/dressing</i> efter ønske	<i>Pintobønne-dip</i> med ost	Nøddemix
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Kikærtesalat med mozarella, tomat og <i>tahin-sauce med citron</i>	<i>Kyllingesalat med druer og valnødder</i>	Salat med <i>oksemørbrød</i> og <i>blue cheese-dressing</i> ; en mandarin	Tacosalat med tofugryde fra i går samt salat, tomat, salsa, ost og <i>creme fraiche</i>	<i>Aubergine alla parmigiana</i> fra i går; hindbær	Salatwraps med wokret fra i går, jordnødder, revet gulerod og <i>vinaigrette</i> med <i>ingefær</i> og <i>soja</i> ; en mandarin	<i>Shepherd's pie</i> og silkeler sukkerærter fra i går med <i>dressing</i> efter eget valg
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
<i>Fylde salatbåde</i> med <i>creme fraiche</i>	Hummus med grøntsagsstave	Nøddemix	Ristede krydrede græskarkerner	Hummus med grøntsagsstave	<i>Agurkebåde</i> med kalkun og salatost	Æble med ost
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
<i>Creme blomkålssuppe</i> ; <i>ovnstegte kyllingelår</i> med <i>krydderurter</i> ; <i>broccoli</i> og gulerod samt <i>citron/olivenolie-dressing</i>	<i>Creme blomkålssuppe</i> fra i går; <i>oksemørbrødbøf</i> eller <i>panderistede tempehstrimler</i> med bløde løg; <i>grøn kål</i> og <i>tahin-sauce med citron</i>	<i>Ovngrillet fisk</i> med <i>hvidløg</i> og <i>citron</i> ; <i>sauteret grøn kål</i> med <i>creme fraiche</i> <i>dressing</i> ; salat med <i>dressing</i> efter eget valg	<i>Aubergine alla parmigiano</i> ; salat med <i>dressing</i> efter ønske	<i>Wokret med kylling eller tofu</i>	<i>Shepherd's pie</i> ; silkeler sukkerærter; <i>creme fraiche dressing</i>	<i>Rejer eller tofu i karry</i> /kokosmælksauce
Dessert: frugt og chokolade	Dessert: hindbær med piskefløde	Dessert: <i>Sæsonens pocherede frugt</i> med <i>chokoladesauce</i>	Dessert: hindbær	Dessert: <i>nøddekonfekt</i> med <i>chokolade</i> (lavet i går aftes)	Dessert: mørk chokolade	Dessert: jordbær med <i>chokoladesauce</i>
Forberedelser: Klargør kyllingesalat til frokost i morgen med brug af rester af oksemørbrøden eller tempeh'en.	Forberedelser: Klargør frokostsalaten til i morgen med brug af rester af oksemørbrøden eller tempeh'en.	Forberedelser: Klargør tacosalat til frokost i morgen med brug af rester af tofugryden. Gem resten af chokoladesaucen til desserten dag 7.	Forberedelser: Pak rester af <i>aubergine alla parmigiano</i> samt hindbær til frokost i morgen. Lav <i>nøddekonfekt</i> med <i>chokolade</i> til dessert i morgen.	Forberedelser: Klargør salatwraps til frokost i morgen med brug af rester af wokretten	Forberedelser: Pak rester af <i>shepherd's pie</i> til frokost i morgen. Nedfrys overskydende portioner.	Forberedelser: Klargør salatwraps til frokost i morgen med brug af rester af aftenens karryret.

* Oversigten er velegnet til at hænge op på køleskabsdøren, så du har overblik over ugen. Se madplanen for første uge i fase 1 fra side 197 i bogen for enkeltheder om tilberedningen af måltiderne.

FASE 1, UGE 2 – MENUOVERSIGT*

MANDAG (dag 8)	TIRSDAG (dag 9)	ONSDAG (dag 10)	TORSdag (dag 11)	FREDAG (dag 12)	LØRDAG (dag 13)	SØNDAG (dag 14)
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Kikærtevafler eller -pan-dekager med frugtsauce (fra dag 6) samt flødeskum og kalkunbacon	Dr. Ludwigs favorit-fritata (fra dag 7); frugt og yoghurt	Proteinsmoothie (fase 1)	Tofugryde med sorte bønner, ost, cremefraiche og avocado	Huevos rancheros – spejlæg med ranchero-sauce og ost; hindbær og græsk yoghurt	Kikærtevafler eller -pan-dekager med frugtsauce og flødeskum; kalkunbacon	Proteinsmoothie (fase 1)
Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks. Frys resten af vaflerne ned til brug i fase 2. Sæt den reserverede kalkunbacon på køl til brug i forberedelserne i morgen aften.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Ristede kikærter med parmesan	Ristede krydrede græskarkerner	Nøddemix	Fyldte agurkebåde med kalkun og salatost	30 g mørk chokolade	Fyldte salatbåde med dressing efter ønske	Æble med jordnøddesmør
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Salatwraps med rejer eller tofu i carry/kokosmælksauce fra i går	Salatwraps med lakse- eller tofusalat; et æble	Middelhavskylling eller -tofu, fra i går; mørk chokolade	Okse eller tempeh i kål fra i går; salat med sennepsvinaigrette	Laksesalat med rucola og appelsin; vinaigrette med ingefær og soja	Salatwraps med thai jordnøddetempheh fra i går samt spire; jordnødder og limesaft	Lagdelt ovnret med ranchero-kylling fra i går samt spinat og bønner
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
30 g mørk chokolade	Pintobønne-dip med ost	Æble med jordnøddesmør	Ristede kikærter med parmesan	Edamamebønner	Æble med ost	Vælg selv
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Ovnbagt fisk med chipotle-mayonnaise; grønkål og gulerod med citron/olivenolie-dressing	Middelhavskylling eller -tofu; salat med tomat, agurk og frisk basilikum samt sennepsvinaigrette	Gulerodssuppe med ingefær garneret med kokosmælk; okse eller tempeh i kål; blancheret grønkål med dressing efter eget valg	Gulerodssuppe med ingefær fra i går; ovngrillet laks; pandestegte courgetteskiver med hvidløg og krydderurter	Thai jordnøddetempheh; agurk med citron	Cremet blomkålssuppe; ranchero-kylling; broccoli med dressing efter eget valg	Himmelsk mør lamme-skank; sauteret bladgrønt med hvidløg; rå grønt-sager med dressing efter eget valg
Dessert: blåbær med kokosmælk	Dessert: bær	Dessert: ristede pekannødder	Dessert: frugt og mørk chokolade	Dessert: elker sødmælk	Dessert: mørk chokolade	Dessert: bær
Forberedelser: Klargør salatwraps med lakse- eller tofusalat til frokost i morgen fra sidste uges madforberedelsesdag (dag 7).	Forberedelser: Pak rester af middelhavskyllingen eller -tofu til frokost i morgen.	Forberedelser: Pak rester af aftenens okse eller tempeh i kål, og klargør en grøn salat med sennepsvinaigrette til frokost i morgen. Sæt resten af gulerodssuppen på køl til brug i morgen aften.	Forberedelser: Klargør laksesalat med rucola og appelsin til frokost i morgen med brug af resten af laksen.	Forberedelser: Klargør salatwraps til frokost i morgen med brug af resten af thairetten.	Forberedelser: Brug rester af kyllingen til at lave lagdelt ovnret med ranchero-kylling, spinat og bønner til frokost i morgen.	Forberedelser: Klargør Brown Derby-salat til frokost i morgen med brug af reserveret kalkunbacon (fra i går) og hårdkogt æg (kogt i aften). Sæt de ovnbagte sødkartofler (tilberedt i aften) på køl til brug i morgen aften.

* Oversigten er velegnet til at hænge op på køleskabsdøren, så du har overblik over ugen. Se madplanen for anden uge i fase 1 fra side 206 i bogen for enkeltheder om tilberedningen af måltiderne.

FASE 2 – MENUOVERSIGT*

MANDAG (dag 1)	TIRSDAG (dag 2)	ONSDAG (dag 3)	TORSdag (dag 4)	FREDAG (dag 5)	LØRDAG (dag 6)	SØNDAG (dag 7)
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Yoghurt med jordbær og figer, nødder og honning	Tofugryde med sorte bønner, en rest rancho-sauce, ost og guacamole; frugt	Langtidshavregrød kogt på knækket havre med nødder og blåbær; rørræg	Proteinsmoothie med jordnøddesmør og banan	Rørræg med spinat, tomat, quinoa og ost; frugt og yoghurt med honning	Kikærtevafler eller -pan-dekager med frugtsauce (fra fase 1, dag 13) og flødeskum; kalkunbacon	Dr. Ludwigs favorit-frittata; sorte bønner med creme-fraiche; frugt og yoghurt
Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks. Kog eventuelt brune ris til aftenmaden.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.	Forberedelser: Klargør, og pak dagens snacks.
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Brown Derby-salat; frugt rejer	Grov bulgursalat med rejer	Marinara primavera med quinoa fra i går	Rød linsesuppe (fra aftenforberedelser dag 1); mexicansk pulled kylling og majs-salat med chipotle-mayonnaise eller cremet lime/koriander-dressing	Ovngillet laks; quinoa-salat med pekannødder og tranebær; dampet butternut-græskar (alt sammen fra i går); frugt	Salatwraps med wokret med kylling eller tofu fra i går og vinaigrette med ingefær og soja; en mandarin	Okse- eller tofugryde med bønner og byg fra i går over spinat; jordnødder og chokolade
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Himmelsk mør lam-meskank fra i går; ovnbagte sødkartofler (fra aftenforberedelser i går); asparges	Marinara primavera med quinoa Dessert: chai-te med soja- eller sødmælk og honning	Mexicansk pulled kylling; hirse/majs-polenta; blancheret grønkål med cremet lime/koriander-dressing Dessert: jordbær, yoghurt og honning	Ovngillet laks; quinoa-salat med pekannødder og tranebær; dampet butternut-græskar Dessert: sæsonens pocherede frugt – pære	Wokret med kylling eller tofu og brune ris Dessert: nøddekonfekt med chokolade (fra forberedelserne i går aftes)	Okse- eller tofugryde med bønner og byg Dessert: Pærel/ jordbær-crumble	Honning/balsamico-marineret fisk; ovnbagte sødkartofler; grønkål med gulerødder og korander Dessert: sæsonens pocherede frugt med chokoladesauce
Forberedelser: Lav grov bulgursalat med rejer til frokost i morgen samt rød linsesuppe til frokost dag 4. Frys overskydende portioner ned.	Forberedelser: Pak rester af marinara primavera og quinoa til frokost i morgen. Gem den overskydende quinoa til aftensmad dag 4 og morgenmad dag 5. Sæt langtidshavregrød i gang.	Forberedelser: Klargør frokost til i morgen med brug af rester af aftenens kyllingeret. Nedfrys overskydende portioner til fremtidig brug.	Forberedelser: Pak rester til frokost i morgen. Lav nøddekonfekt med chokolade til dessert i morgen. Sæt brune ris i blød.	Forberedelser: Klargør frokost til i morgen med brug af rester af wokret-ten.	Forberedelser: Pak rester af gryderetten til frokost i morgen.	Forberedelser: Klargør frokost til i morgen. Sæt overskydende sødkartofler på køl, eller frys dem ned til fremtidig brug.

* Oversigten er velegnet til at hænge op på køleskabsdøren, så du har overblik over ugen. Se madplanen for fase 2 fra side 232 i bogen for enkeltheder om tilberedningen af måltiderne.