

*Altid sulten?*

Supplerende materiale

## *Tillæg 3*

### UGENTLIGE ARBEJDSARK

1. Ugentligt arbejdsark til madplanlægning
2. Ugentligt arbejdsark til madforberedelse

## UGENTLIGT ARBEJDSARK TIL MADPLANLÆGNING

Dette blanke planlægningsark har samme format som de udfyldte menuoversigter for fase 1 (2 uger) og fase 2 (1 uge), som du også finder som et webdokument i det supplerende materiale her på [www.alwayshungrybook.com](http://www.alwayshungrybook.com). Brug det sammen med det ugentlige arbejdsark til madforberedelse som redskab til at planlægge dine egne måltider efter tredje uge på programmet.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
Forberedelser:						
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks	Snacks
Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Forberedelser:						

## UGENTLIGT ARBEJDSARK TIL MADFORBEREDELSE

Brug dette blanke arbejdsark (sammen med det ugentlige madplanlægningsark) til selv at tilrettelægge det forberedende arbejde til ugens måltider efter tredje uge på programmet.

Dato: \_\_\_\_\_

Saucer og dressinger

---

---

---

---

---

---

Snacks/ristede nødder og kerner

---

---

---

---

---

---

Ingredienser til brug i madlavningen ugen igennem (proteiner, kornprodukter, supper m.m.)

---

---

---

---

---

---

Gryderetter eller andre retter til brug i denne uge eller til nedfrysning

---

---

---

---

---

---

Ugentlig påmindelse om det 'store hvorfor' eller en inspirerende bekræftelse

---

---

---

---

---

---