


De magiske, grønne uger

Oversigt over hvordan de første uger kan forløbe
– til inspiration!



Husk!
Du må gerne spise
flere måltider – så
længe de bare består
af de tilladte fødevarer!

Uge 1

Dag 1

Morgenmad: friske frugter og bær.

Formiddag: gulerod.

Middag: Forbrændersuppe. Rucolasalat, selleristang, æble, vindruer, pecannødder, limesaft.

Eftermiddag: friske frugter.

Aftensmad: Forbrændersuppe. Lynwok, brune ris.

Natmad: vindruer og mandler. 1 glas vand med råkakao og sødemiddel.

Dag 2

Morgenmad: varm rismælk og brune ris med kardemommedrys og bananskiver.

Formiddag: vindruer.

Middag: Thai- kokosret (wok), brune ris. Råkonfekt.

Eftermiddag: gulerod og hasselnødder.

Aftensmad: Bønnepaté. Grøn salat, agurk, tomat, syrlig marinade.

Natmad: banan.

Dag 3

Morgenmad: bananpandekager, frisk frugt.

Formiddag: gulerod og agurk.

Middag: Forbrændersuppe. Karrystegt banan med løg og ananas, brune ris.

Eftermiddag: friske frugter.

Aftensmad: Paprikagryderet. Grøn salat, tomat, avokado med syrlig marinade.

Natmad: banan.

Dag 4

Morgenmad: varm rismælk og brune ris med kaneldrys og bananskiver.

Formiddag: friske frugter.

Middag: Safransuppe, brune ris. Ingefær-rødkålsalat.

Eftermiddag: gulerod, peberfrugt.

Aftensmad: Vegetabilsk chop suey. Popcorn.

Natmad: bananpandekager. Hasselnødder.

Dag 5

Morgenmad: kolde brune ris og kold rismælk samt frisk frugt og bær.

Formiddag: Rå blomkål og broccoli, mandler.

Middag: Forbrændersuppe. Kogt pastinak, grønlangkål (grønål, rismælk, salt, sødemiddel, Maizena).

Eftermiddag: Råkonfekt.

Aftensmad: Kelpnudelsalat. Stegt banan.

Natmad: vindruer.

Dag 6

Morgenmad: varme brune ris med lidt rismælk samt æblemos.

Formiddag: gulerod.

Middag: Ovnbagte grøntsager i fad med chili, brune ris. Revet rødbede, limesaft, sødemiddel.

Eftermiddag: Råkonfekt.

Aftensmad: Kaoswok (wok resterne fra ugen med fx karry). Vegansk chokolademousse.

Natmad: Pære. Kanelchips.

Dag 7

Morgenmad: kolde brune ris og kold rismælk samt frisk frugt og bær.

Formiddag: ananas, pecannødder.

Middag: Rødbedebøf, bløde løg, brune ris, blandet grøn salat. Vegansk chokolademousse.

Eftermiddag: Råkonfekt.

Aftensmad: Vegetabilsk curry, brune ris. Frugtsmoothie.

Natmad: Popcorn.

Uge 2

Dag 1

Morgenmad: havregrød, bær.

Formiddag: friske frugter.

Middag: Forbrændersuppe. Vegetabiliske forårsruller.

Eftermiddag: Grovkiks.

Aftensmad: Linsepate, brune ris, dampet broccoli. Frugtsalat med chokoladesauce.

Natmad: gulerod, grovkiks.

Dag 2

Morgenmad: friske frugter og grøntsager, grovkiks.

Formiddag: gulerod, peberfrugt.

Middag: Belugagryde, grovpasta. Eksotisk salat.

Eftermiddag: friske frugter og bær.

Aftensmad: Forbrændersuppe eller squashsuppe. Linselasagne.

Natmad: Chokolademuffins*.

Dag 3

Morgenmad: femkornsgrød, bær.

Formiddag: Grovkiks.

Middag: Forbrændersuppe eller pebersuppe. Linselasagne.

Eftermiddag: friske frugter og bær.

Aftensmad: Chilisuppe. Lynwok, brune ris.

Natmad: gulerod. Vegansk chokolademousse.

Dag 4

Morgenmad: smoothie, grisinnistænger.

Formiddag: Råkonfekt.

Middag: svampesuppe eller afrikansk suppe. Rispirruller.

Eftermiddag: bær, mandler.

Aftensmad: Bønnepaté, gartnersalat. Grillede frugter.

Natmad: Chokolademuffins*.

Dag 5

Morgenmad: Grahamspandekage, friske frugter og bær.

Formiddag: gulerod, mandler.

Middag: Linsenetter, ris og rødbedesalat.

Eftermiddag: Grovkiks. Bær.

Aftensmad: Nøddesteg, tomatsalat. Vegansk is eller smoothiesorbet.

Natmad: Groft knækbrød med magisk "Nutella".

Dag 6

Morgenmad: smoothie, grisinnistænger.

Formiddag: Råkonfekt.

Middag: Tunesisk kikærtesuppe eller tomatsuppe. Kaoswok.

Eftermiddag: Groft knækbrød med magisk "Nutella".

Aftensmad: chili sin carne, brune ris. Grillede frugter med chokoladesauce.

Natmad: Popcorn.

Dag 7

Morgenmad: Femkornsgrød, bær.

Formiddag: friske frugter.

Middag: Linsesuppe. Rødbedesalat.

Eftermiddag: avocado med limesaft.

Aftensmad: Koriandergrøde. Banansalat.

Natmad: grisinnistænger.

Tip! Tilbered større portioner varm mad ad gangen, så du ikke behøver at lave mad så tit. Hvis du straks køler maden ned til højst 5 grader, kan den holde sig i op til 5 døgn. Mad som har stået i over 3 døgn skal varmes godt igennem i mindst 5 minutter på 100° C.