

Her er en forslag til en ugeplan for måltider, som dækker morgenmad, frokost og aftensmad. Menuen er varieret og inkluderer en balance af protein, grøntsager, kulhydrater og sunde fedtstoffer.

Mandag

Morgenmad: Havregrød med bær og nødder

Frokost: Kyllingesalat med avocado, spinat, tomater og en let vinaigrette

Aftensmad: Laks med quinoa og grillede grøntsager (broccoli, gulerødder, peberfrugter)

Tirsdag

Morgenmad: Græsk yoghurt med honning, granola og friske frugter

Frokost: Fuldkornswrap med hummus, grøntsager og falafel

Aftensmad: Spaghetti med kødsauce (brug hakket oksekød eller en vegetabilsk erstatning) og en grøn salat

Onsdag

Morgenmad: Smoothie bowl med spinat, banan, bær og chiafrø

Frokost: Quinoasalat med feta, oliven, agurk, og cherrytomater

Aftensmad: Kyllingebryst med søde kartofler og dampet grønkål

Torsdag

Morgenmad: Omelet med spinat, tomater og fetaost

Frokost: Linsesuppe med fuldkornsbrød

Aftensmad: Fiskefrikadeller med kartoffelsalat og dampede asparges

Fredag

Morgenmad: Rugbrød med avocado, tomat og pocheret æg

Frokost: Couscous med grillede grøntsager og kikærter

Aftensmad: Pizza med fuldkornsdej, tomat sauce, mozzarella, og forskellige grøntsager