

MADPLAN

MANDAG

Gylden havregrød

[LINK](#)

Fajita bradepande med guacamole og fuldkornsris

[LINK](#)

ONSDAG

Køleskabsgrød med gulerod

[LINK](#)

Kylling i kokos lime med fuldkornsris

[LINK](#)

FREDAG

Skyr med granole, peanut butter creme og bær

1 dl peanut butter blendes med 4 spsk ahornsirup, 2 spsk plantedrik (evt. 2 spsk proteinpulver)

Laks i fad med squash speghetti

[LINK](#)

TIRSDAG

Blåbærsmoothie

[LINK](#)

Grøntsagstærte med sød kartoffelbund og salat

[LINK](#)

TORSDAG

Greenie bowl

[LINK](#)

Kokossuppe-(rejer i stedet for kylling)

[LINK](#)

