

Madplan

1. Tomatsuppe (**Handle**)
2. Hakkebøf med kartofler og bernaise
3. Grøntsagslasagne (Veganer)
4. Rester
5. Boller i karry
6. Rester
7. Spaghetti med kødsovs (bufferret)
8. Fødselsdag (**Handle**)
9. Kartoffelmos på en bund af kødsovs med tomatsalat
10. Rester
11. Brændende kærlighed
12. Karrysuppe
13. Rester
14. Pølser og spaghetti (bufferret)
15. Stenaldergryde med avokadosalat (**Handle**)
16. Frisk salat med kylling og hytteost
17. Lasagne med frisk salat
18. Kartoffel/porre-suppe
19. Mørbradgryde med ris
20. Rester
21. Pasta med skinke i tomatsovs (bufferret)
22. Thaimad med mangosalat (**Handle**)
23. Pasta med "kødsovs" (Veganermad)
24. Veganertærte (Du kan ændre i fyldet)
25. Mixmos med kylling i kokosmælk
26. Grøntsagssuppe (bufferret)
27. Kylling i ovnen med ris (bufferret)
28. Aspargessuppe (bufferret)
29. Hakkebøf med rodfrugtsalat og tzasiki (**Handle**)
30. Ovnbagt spaghetti
31. Rester

Indkøbsliste

Til hele måneden og den første uge (1/7 - 7/7):

- 1 stk. butternut
- 2 store løg
- 1 fed hvidløg
- 1 sødkartoffel
- 6 kartofler
- 1 pose ris
- 1 pose sorte ris
- 1 pakke spaghetti
- Karrypulver
- Kardemomme
- Spidskommen
- Korriander (Krydderi)
- Gurkemeje
- Rosmarin
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 glas mango chutney
- 2 dåser kokosmælk
- 1 glas Dolmio
- Rasp
- Mel
- 2 stk. grøntsagssuppe
- 1 stk. mel- og kødbolleblanding
- Medister (6/7)
- 500 g flæskefars
- 2500 g oksefars
- 4 pakker baconern (18/7)
- Bacon i tykke skiver 1-2 pakker (30/7)
- 1 pakke pølser
- 500 g oksekød i tern
- 2 pakker skinketern (21/7)
- 1 mørbrad
- 16 stk. kyllingfilter
- 1 mælk
- 2 æg
- 1 pakke salatost i tern (9/7)
- 1 pakke hytteost (16/7)
- 50 g valnødder
- Grøntsagsboullion
- Mørk balsamico
- 2 dåser tomatpuré

Til anden uge (8/7 - 14/7):

- 2 kg kartofler
- 8 almindelige tomater
- 3 løg
- 2 æbler
- 1 mælk
- Smør

Til tredje uge (15/7 - 21/7):

- 3 avokado
- 3 peberfrugt
- 1 lime
- 3 agurk
- 400 g champignoner
- 4 gulerødder
- 1 kg kartofler
- 1 bundt porre
- 2 dåser majs
- 1 bakke cherry tomater
- 1 mælk

Til fjerde uge (22/7 - 28/7):

- 1 mango
- 3 peberfrugt
- 1 æble
- 1 citron
- 1 bundt forårsløg
- 1 broccoli
- 200 g champignoner
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 gulerod
- 1 lille stang bladselleri
- Frisk pasta
- 1 kg kartofler
- 1 sødkartoffel
- 3 gulerødder
- 100 g plantebaseret yoghurt
- 100 g plantebaseret smør
- 10 cherry tomater
- Mælk
- Smør

Til resten af måneden (29/7 - 31/7):

- 1 agurk
- 200 g græsk yoghurt
- 1 fed hvidløg
- 4 gulerødder
- 2 pastinakker
- 2 rødbeder
- 2 persillerødder
- 4 kartofler
- 1 løg
- 2 store tomater
- 200 g champignoner
- 1 pose revet mozarella