

# Madplan

1. Veganertærte med kartofler, porre og tomater (**Handle**)
2. Rispir med grøntsager
3. Grøntsagslasagne (Veganer)
4. Rester
5. Grovsandwich med mozzarella, avokado og tomat (**Handle**)
6. Stenaldergryde med avokadosalat
7. Hakkebøf med rodfrugtsalat og tzasiki
8. Tærte med skinke og rester af ugens grønt
9. Pitabrød
10. Fiskefrikadeller med kartofler og persillesovs
11. Tomatsuppe
12. Frisk salat med tun og hytteost (**Handle**)
13. Frisk salat med kylling og hytteost
14. Wok
15. Kartoffel/porre-suppe
16. Kartoffelmos på en bund af kødsovs med tomatsalat
17. Rester
18. Aspargessuppe
19. Thaimad med mangosalat (**Handle**)
20. Pasta med "kødsovs" (Veganermad)
21. Scorekylling med groft brød
22. Mixmos med kylling i kokosmælk
23. Krebinetter med kartofler og bernaïse
24. Brændende kærlighed
25. Grøntsagssuppe
26. Bøf med kartoffellasagne og avokado-jordbær salat (**Handle**)
27. Lasagne med frisk salat
28. Linsedeller med frisk salat
29. Tærte med kylling og rester af ugens grønt
30. Kylling i tomatsovs i ovnen med ris
31. Karrysuppe

# Indkøbsliste

## Til hele måneden og den første uge (1/8 - 4/8):

- Mel
- Rasp
- 1 pakke rispapir
- 1 pakke nudler
- 1 pakke sorte ris
- 1 pakke ris
- 1 pose pasta
- 1 glas sød chili (som dressing)
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 glas grøn pesto
- 3 dåser kokosmælk
- Krydderier: Karry, spidskommen, korriander, gurkemeje, kardemomme, ingefær, basilikum
- Fiskesauce
- 1 dåse tun
- 4 dåser majs
- 1 pakke tomatsalatdressing
- 8 stk. pitabrød (9/8)
- 1 pakke mornaysauce
- 100 g vegansk smør
- 100 g vegansk yoghurt
- 1 kg kartofler
- 1 porre
- 1 bakke cherrytomater
- 1-2 avokadoer
- 5 gulerødder
- 1 agurk
- 1 forårsløg
- 1 peberfrugt
- 1 butternut
- 1 løg
- 1 sødkartoffel
- 12 stk. Kyllingfileter
- 1 kg oksefars
- 500 g oksekød i tern
- 2 pakker skinketern

- 8-10 stk. kyllingoverlår
- 500 g torskefilet eller lyssej filet
- 1 Mou tomatsuppe
- 1 Mou aspargessuppe
- 1 Mou grøntsagssuppe med kød- og melboller
- 1 Mou honsekødssuppe (boullion)
- 1 bønne salatost i tern
- 500 g flæskefars
- 2 pakker bacon i tern (24/8)
- 4 pølser (24/8)

## Til anden uge (5/8 - 11/8):

- 8 stk grove sandwich (beregnet to til hver)
- 3-4 pakker mozzarella
- 6 avokadoer
- 3-4 store tomater
- 1 peberfrugt
- 1 lime
- 2 agurker
- 3 fed hvidløg
- 5 gulerødder
- 3 løg
- 250 g champignoner
- 2 kg kartofler
- 2 pastinakker
- 2 persillerødder
- 1 bakke cherrytomater
- 1 lille bønne græsk yoghurt 2 %
- 100 g vegansk smør
- 100 g vegansk yoghurt
- 2 æg
- 1 mælk

## Til tredje uge (12/8 - 18/8):

- 1 bakke cherrytomater
- 3 peberfrugter
- 2 agurker
- 4 avokadoer
- 3 store gulerødder
- 1 pose friske bønner

- 1 pakke bønnespirer
- 1 bundt forårsløg
- 2 kg kartofler
- 1 bundt porre
- 8 tomater
- 1 løg
- 1 bønne hytteost

## Til fjerde uge (19/8 - 25/8):

- 1 mango
- 2 peberfrugter
- 1 bundt forårsløg
- 1 æble
- 200 g svampe
- 50 g valnødder
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 3 gulerødder
- 1 lille stang bladselleri
- 1 dåse hakkede tomater
- Grøntsagsboullion
- Mørk balsamico
- 1 bundt persille
- 200 g champignoner
- Groft brød (Køb evt. friskt den 21/8)
- 2,5 kg kartofler
- 1 stor sødkartoffel
- 1 mælk
- 1 æg

## Til resten af måneden (26/8 - 31/8):

- 3 agurker
- 3/4 bakke jordbær
- 6 avokadoer
- 1 bundt persille
- 2 tomater
- 1 kg kartofler
- 2 peberfrugter
- 4 gulerødder
- 1 bakke cherrytomater
- 2 løg
- 1 æble
- 100 g vegansk smør
- 100 g vegansk yoghurt