**Thomas’ Madplan – ver. XX**

 **Thomas Aggerholm Jensen 21-08-2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Hovedmåltid Kl.: | **18.15** |
| **(@ 879 kcal i alt for dette)****Væske**: fordeles jævnt over dagen | **Samlet Ratio for menu: 0,55: 1****@1200 ml pr dag** |

***Der drikkes en ”milkshake” til denne menu – med 20 gram ”***[***Whey protein***](https://www.easis.dk/easis-proteinpulver-med-jordbaersmag-500g/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwoJa2BhBPEiwA0l0ImIaoHMnTA6iEUAbEkPks6jwjo_KZEFPpuBLRipe-ACcx8hlX2w2DvBoCUdsQAvD_BwE)***” i 100 ml vand.***

*Pålægssalat* ***Aftensmad*** *– Fisk @ 18.15.*

*Menu 3* ***Kulmule-salat***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *30 – 35 g* ***36 g****30 – 35 g**10 g20 – 25 g**45 – 50 g****44 g******44 g******60 g****60 – 65 g*2 stk.***90 –100 g*** | *Hjemmelavet GAPS-Bouillon**Ægte Mayonnaise, Netto**Fiberbrød, bagt (små stykker)**Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, RosenkålHvide bønner \***Røde Linser (skyllet & kogt)**Gule flækærter \***Kulmule (kogt)*Sveske (åbnes op)***2 kogte æg*** *serveres til retten. Salt, peber, evt. rent krydderi*  | *Alle ingredienser afvejes, og blandes grundigt inden servering.****OBS – VIGTIGT!****400 g. Røde linser koges i 650 g vand i ca. 25 min – så er de klar.500 g. Gule flækærter koges i 650 g vand i 1,5 time – så er de klar, efter iblødsætning* \**# Og /eller Haricot Verts, og porrer.* \* Der skal benyttes skyllede/ økologiske bønner/Gule flækærter som sættes i blød natten over og koges i ca. 1 ½ time. |