**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 g 20 – 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-Sauerkraut Agurk (skyllet, små stykker) Broccoli, Blomkål, Rosenkål Hvide 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. |