**Thomas’ Madplaner – ver. 18,0**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Maden fordeles på 3 hovedmåltider: Kl.: | **08.15 – 12.15 – 18.15** |
| **(@ 2268 kcal i alt for dette, tryk** [**her**](file:///C%3A%5CUsers%5Callan%5CAppData%5CLocal%5CPackages%5CC27EB4BA.DROPBOX_xbfy0k16fey96%5CLocalState%5Cusers%5C5465575%5CFilesCache%5C91%5CTest%20med%20nye%20madtyper%202020%5CRatio_2020_For%20en%20hel%20dag_NYE%20MADTYPER%20MED%20H%C3%98JERE%20KULHYDRAT.xlsx)**)****Væske**: fordeles jævnt over dagen | **Samlet Ratio for dagen: 0,35 : 1****@1200 ml pr dag** |
| *Mellemmåltid i løbet af dagen, er ægtehjemmelavede og bagte Mandelkiks, efter**denne* [*opskrift*](http://kreacom.com/Madprogram%20for%20SCD-Nodde-Kiks_1A.xlsx)*.* | **GAPS-godkendte menuer: OK** |

Grød (Morgenmad @ 8.15)

Menu 1 **Fiberbrød med smør og VEGANSK ost**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 65 – 70 g 10 g18 – 20 g | *Hjemmelavet* [*FIBERBRØD*](file:///C%3A%5CUsers%5Callan%5CDropbox%5CMenuplaner%5CHjemmelavet%20Fiberbroed.docx)*Smør**Veganer ost (”VioLife”)* | *Alle ingredienser afvejes, inden servering.**Fiberbrødet er som et par skiver der er varmet lidt op så de bliver sprøde med smør og veganerost på.* |

Pålægssalater (Frokost @12.15, Hovedmåltid, foretrukken vist)

Menu 2 **Kyllinge-salat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *30 – 35 g 16 g**30 – 35 g**10 g15 – 20 g**20 – 25 g**45 – 50 g88 g**88 g**121 g**50 – 52 g*2 stk. | *Hjemmelavet GAPS-Bouillon**Ægte Mayonnaise, Netto**Fiberbrød, bagt (små stykker)**Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Ærter (optøet fra frost)**Broccoli, Blomkål, Rosenkål #Hvide bønner \***Røde Linser (skyllet & kogt)**Gule flækærter \**Kylling, tilberedt (Finthakket)Sveske (åbnes op)*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. |

*Pålægssalater (****Aftensmad*** *– Fisk @ 18.15, Hovedmåltid, foretrukken er vist i kursiv). Retterne kan varmes eller dele af dem kan.*

*PS! De kan alle bruges som alternativ til frokost, hvis der ikke er kylling nok.*

*Menu 3* ***Lakse-salat***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *30 – 35 g 16 g**30 – 35 g**10 g20 – 25 g**45 – 50 g88 g**88 g**121 g**60 – 65 g**2 stk.**45 - 50 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 \***Laks (kogt / stegt)*Sveske (åbnes op)*1 kogt 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. |

Menu 4 **Stegt Silde-salat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 – 35 g 16 g30 – 35 g10 g20 – 25 g45 – 50 g88 g88 g121 g60 – 65 g2 stk.45 – 50 g | Hjemmelavet GAPS-BouillonÆgte Mayonnaise, NettoFiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, Rosenkål Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*Stegt SildSveske (åbnes op)1 kogt 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. |

Menu 5 **Makrel-salat *IKKE* GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 – 35 g 16 g30 – 35 g10 g20 – 25 g45 – 50 g*88 g**88 g**121 g*60 – 65 g2 stk.45 – 50 g | Hjemmelavet GAPS-BouillonÆgte Mayonnaise, NettoFiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, RosenkålHvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*Makrel i tomat, ALDI\*\*Sveske (åbnes op)1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | *Alle ingredienser afvejes, og blandes grundigt inden servering.*\*\* indeholder @1,8 g kulhydrat/100 g=> Alternativt kan benyttes *”Arnold Sørensen*” fra netto bl.a. I begge tilfælde ***SKAL*** tomatsovsen fjernes ***HELT*** med en lille si, så der kun er kødet tilbage fra makrellen i retten.***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. |

Pålægssalater (Aftensmad / alternativer – Fisk @ 18.15, Hovedmåltid)

Menu 6 **Tun-salat *IKKE* GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 – 35 g 16 g30 – 35 g10 g20 – 25 g45 – 50 g*88 g**88 g**121 g*60 – 65 g2 stk.45 – 50 g | Hjemmelavet GAPS-BouillonÆgte Mayonnaise, NettoFiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, Rosenkål Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*Tun i vand, Glyngøre \*\*)(vandet fjernes helt)Sveske (åbnes op)1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | *Alle ingredienser afvejes, og blandes grundigt inden servering.*\*\*) Alternativt kan benyttes *”John West”* tun i vand.***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. |

Menu 7 **Torskerogn-salat *IKKE* GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 – 35 g 16 g30 – 35 g10 g20 – 25 g45 – 50 g*88 g**88 g**121 g*60 – 65 g2 stk.45 – 50 g | Hjemmelavet GAPS-BouillonÆgte Mayonnaise, NettoFiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, RosenkålHvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*Torskerogn (Amanda)Sveske (åbnes op)1 kogt 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. |

Milkshakes (Eftermiddagsmåltid @ 15.15, *foretrukken er vist i kursiv*)

*Menu 8* ***Milkshake med Vanilje ekstrakt* IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  *220,0 g* *1,5 g* *1,5 g* *10,0 g* | *Soyadrik, Naturli’ sukkerfri**Vanilje ekstrakt (Dr.Oetker)SØD**Lecithin Granulat - Biozym* | *Alle ingredienser afvejes og blendes sammen med Soyadrikken.**Granulatet – røres i til sidst.* |

Menu 9 **Milkshake med jordbær IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  220,0 g 20,0 g 2,0 g *10,0 g* | Soyadrik, Naturli’ sukkerfriJordbærSØD*Lecithin Granulat - Biozym* | Alle ingredienser afvejes og blendes sammen med Soyadrikken.Frugt kan evt. blendes/moses inden afvejning. |

Menu 10 **Milkshake med brombær IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  220,0 g  20,0 g 2,0 g *10,0 g* | Soyadrik, Naturli’ sukkerfriBrombærSØD*Lecithin Granulat - Biozym* | Alle ingredienser afvejes og blendes sammen med Soyadrikken.Frugt kan evt. blendes/moses inden afvejning. |

Menu 11 **Milkshake med blåbær IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  220,0 g 20,0 g 2,0 g *10,0 g* | Soyadrik, Naturli’ sukkerfriBlåbærSØD*Lecithin Granulat - Biozym* | Alle ingredienser afvejes og blendes sammen med Soyadrikken.Frugt kan evt. blendes/moses inden afvejning. |

Soja-yoghurter (Eftermiddagsmad/ alternativer @ 15.15, ***ej afprøvet!)***

Menu 12 **Soja-yoghurt med ruggryn IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  140,0 g 20,0 g 10,0 g  | Soja yoghurt naturel, AlproProteinpulver Atpro 200Ruggryn valsede øko \*SØD / Dr. Oetker essens  | Alle ingredienser afvejes, blandes og serveres.\*Skærtoft Mølle |

Menu 13 **Soja-yoghurt med brombær IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  140,0 g 20,0 g 10,0 g | Soja yoghurt naturel, AlproProteinpulver Atpro 200Brombær SØD / Dr. Oetker essens  | Alle ingredienser afvejes, blandes og serveres. |

Menu 14 **Soja-yoghurt med jordbær** **IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  140,0 g 20,0 g 10,0 g  | Soja yoghurt naturel, AlproProteinpulver Atpro 200Jordbær SØD / Dr. Oetker essens  | Alle ingredienser afvejes, blandes og serveres. |

Varme retter (Aftensmad / varme *alternativer* @ 18.15, Hovedmåltid)
Menu 15 **Varm ret med laks**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g30 – 40 g  | Laks, tilberedes/steges på pandeFedtstof fra kød/ben-afkog *(iflg. GAPS-protokol)* | Kød/fisk tilberedes og afvejes.Fedtstof afvejes og serveres som sovs.Grøntsager afvejes og tilberedes efterfølgende om nødvendigt. |
| 30 – 35 g10 g35 – 40 g*88 g**88 g**121 g*45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | Alle ingredienser afvejes og serveres på tallerken sammen med det tilberedte kød/fisk, som overhældes med pandesovsen. Det hele kan evt. også varmes på panden efter kød/fisk’en er gjort klar. Velbekomme:)***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. |

Menu 16 **Varm ret med rødspætte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g30 – 40 g  | Rødspætte uden panering, tilberedes/steges på pandeFedtstof fra kød/ben-afkog *(iflg. GAPS-protokol)* som pandesovs | Kød/fisk tilberedes og afvejes.Fedtstof afvejes og serveres som sovs.Grøntsager afvejes og tilberedes efterfølgende om nødvendigt. |
| 30 – 35 g10 g35 – 40 g*88 g**88 g**121 g*45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | Alle ingredienser afvejes og serveres på tallerken sammen med det tilberedte kød/fisk, som overhældes med pandesovsen. Det hele kan evt. også varmes på panden efter kød/fisk’en er gjort klar. Velbekomme:)***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. |

Menu 17 **Varm ret med stegt sild**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g30 – 40 g   | Sild, tilberedes/steges på pandeFedtstof fra kød/ben-afkog *(iflg. GAPS-protokol)* som pandesovs  | Kød/fisk tilberedes og afvejes.Fedtstof afvejes og serveres som sovs.Grøntsager afvejes og tilberedes efterfølgende om nødvendigt. |
| 30 – 35 g10 g35 – 40 g45 – 50 g*88 g**88 g**121 g*45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, Rosenkål Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi | Alle ingredienser afvejes og serveres på tallerken sammen med det tilberedte kød/fisk, som overhældes med pandesovsen. Det hele kan evt. også varmes på panden efter kød/fisk’en er gjort klar. Velbekomme:)***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. |

Menu 18 **Varm ret med røget makrel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g30 – 40 g   | Makrellen, tilberedes/steges på pandeFedtstof fra kød/ben-afkog *(iflg. GAPS-protokol)* som pandesovs  | Kød/fisk tilberedes og afvejes.Fedtstof afvejes og serveres som sovs.Grøntsager afvejes og tilberedes efterfølgende om nødvendigt. |
| 30 – 35 g10 g35 – 40 g45 – 50 g*88 g**88 g**121 g*45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Broccoli, Blomkål, RosenkålHvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | Alle ingredienser afvejes og serveres på tallerken sammen med det tilberedte kød/fisk, som overhældes med pandesovsen. Det hele kan evt. også varmes på panden efter kød/fisk’en er gjort klar. Velbekomme:)***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. |

Menu 19 **Varm ret med kylling**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g30 – 40 g  | Kylling, tilberedes/steges på pandeFedtstof fra kød/ben-afkog *(iflg. GAPS-protokol)* som pandesovs  | Kød/fisk tilberedes og afvejes.Fedtstof afvejes og serveres som sovs.Grøntsager afvejes og tilberedes efterfølgende om nødvendigt. |
| 30 – 35 g10 g35 – 40 g20 – 25 g*88 g**88 g**121 g*45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)Hjemmelavet GAPS-SauerkrautAgurk (skyllet, små stykker)Ærter, frosneHvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*1 kogt æg serveres til retten.Salt, peber, evt. rent krydderi  | Alle ingredienser afvejes og serveres på tallerken sammen med det tilberedte kød/fisk, som overhældes med pandesovsen. Det hele kan evt. også varmes på panden efter kød/fisk’en er gjort klar. Velbekomme:)***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. |

Røræg/omelet (Aftensmad / varme alternativer - ***ej afprøvet!)***

Menu 20 **Røræg/omelet med avocado**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90 – 100 g  20 – 30 g  40 – 50 g 5 – 10 g  | Æg, pisketAvocado BaconPurløgSalt, peber, evt. krydderi | Æg piskes, afvejes og blandes. Steges til røræg eller omelet.Serveres med frugt/grønt. |

Menu 21 **Røræg/omelet med agurk**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90 – 100 g  50 – 60 g 40 – 50 g 5 – 10 g  | Æg, pisketAgurkBaconPurløgSalt, peber, evt. krydderi | Æg piskes, afvejes og blandes. Steges til røræg eller omelet.Serveres med frugt/grønt. |

Kage/desserter (Til festlige lejligheder - ***ej afprøvet!*)**

Menu 22 **Pandekage med marmelade IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  90 – 100 g 10 – 20 g  10 – 20 g  | Æg, pisketISIS jordbær marmeladeBlåbær SØD / Dr. Oetker essens | Æg piskes, afvejes og blandes. Smages til med SØD og/eller essens.Steges til en eller flere små pandekager. Marmelade og frugt serveres til. |

Menu 23 **Lagkage med jordbær IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90 – 100 g 20 – 30 g  20 – 30 g  | Æg, pisketPiskefløde 38%Jordbær, frosne eller friskeSØD / Dr. Oetker essens  | Æg piskes, afvejes og blandes.Steges til to pandekager, som benyttes som ”lagkage-bunde”.Fløde piskes til skum, afvejes og serveres til sammen med frugt.Frugt kan evt. tilberedes til marmelade med lidt husblas. |

Menu 24 **Lagkage med banan IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90 – 100 g 20 – 30 g  10 – 20 g  | Æg, pisketPiskefløde 38%Banan SØD / Dr. Oetker essens  | Æg piskes, afvejes og blandes.Steges til to pandekager, som benyttes som ”lagkage-bunde”.Fløde piskes til skum, afvejes og serveres til sammen med frugt.Frugt kan evt. tilberedes til marmelade med lidt husblas. |

Fiberbrød (Frokost @12.15 / ***alternativer*** - ***ej afprøvet*!)**

Menu 25 **Fiberbrød med torskerogn & agurk IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g10 – 15 g40 – 50 g16 g10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagtSmør, Lurpak/Becel PlantemagLuksusrogn AmandaÆgte Mayonnaise, NettoAgurk Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,bare på Fiberbrød. |

Menu 26 **Fiberbrød med laks & avocado IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g10 – 15 g40 – 50 g16 g10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagtSmør, Lurpak/Becel PlantemagLaks, tilberedtÆgte Mayonnaise, NettoAvocado Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,bare på Fiberbrød. |

Menu 27 **Fiberbrød med makrel & agurk IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g10 – 15 g40 – 50 g16 g10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagtSmør, Lurpak/Becel PlantemagMakrelfilet i tomat, ALDI\*Ægte Mayonnaise, NettoAgurk Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,bare på Fiberbrød.\*indeholder @1,8 g kulhydrat/100 g,Alternativt kan benyttes *”Arnold Sørensen*” fra netto bl.a. I begge tilfælde ***SKAL*** tomatsovsen fjernes ***HELT*** med en lille si, så der kun er kødet tilbage fra makrellen i retten. |

Menu 28 **Fiberbrød med kylling & agurk IKKE GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g10 – 15 g40 – 50 g16 g10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagtSmør, Lurpak/Becel PlantemagKylling, tilberedtÆgte Mayonnaise, NettoAgurkSalt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,bare på Fiberbrød. |

Madtærter (Aftensmad / ***varme alternativer*** - ***ej afprøvet***!)

Menu 29 **Madtærte med laks/porre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90–100 g16 g40 – 50 g30 – 40 g*88 g**88 g**121 g* | Æg, pisketÆgte Mayonnaise, NettoLaks, tilberedtPorre Hvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*Salt, peber, evt. krydderi | Æg piskes, afvejes og blandes.Små tern af tilberedt kød/fisk vendes i sammen med grønt og krydderier. Bages i silikonebehandlede muffinforme (papir) eller alm. teflonforme. ***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.Bagetid ca. 15min v 175 grader alm.ovn. |

Menu 30 **Madtærte med kylling/agurk**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90–100 g16 g40 – 50 g*88 g**88 g**121 g*20 – 25 g | Æg, pisketÆgte Mayonnaise, NettoKylling, tilberedtHvide bønner \*Røde Linser (skyllet & kogt)Gule flækærter \*AgurkSalt, peber, evt. krydderi | Æg piskes, afvejes og blandes.Små tern af tilberedt kød/fisk vendes i sammen med grønt og krydderier. Bages i silikonebehandlede muffinforme (papir) eller alm. teflonforme. ***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.Bagetid ca. 15min v 175 grader alm.ovn. |