**Thomas’ Madplaner – ver. 18,0**

**Thomas Aggerholm Jensen 26-09-2023**

|  |  |
| --- | --- |
| Maden fordeles på 3 hovedmåltider: Kl.: | **08.15 – 12.15 – 18.15** |
| **(@ 2310 kcal i alt for dette, tryk** [**her**](file:///C:\Users\allan\AppData\Local\Packages\C27EB4BA.DROPBOX_xbfy0k16fey96\LocalState\users\5465575\FilesCache\91\Test%20med%20nye%20madtyper%202020\Ratio_2020_For%20en%20hel%20dag_NYE%20MADTYPER%20MED%20HØJERE%20KULHYDRAT.xlsx)**)**  **Væske**: fordeles jævnt over dagen | **Samlet Ratio for dagen: 0,34 : 1**  **@1200 ml pr dag** |
| *Mellemmåltid i løbet af dagen, er ægte hjemmelavede 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 g  18 – 20 g | *Hjemmelavet* [*FIBERBRØD*](file:///C:\Users\allan\Dropbox\Menuplaner\Hjemmelavet%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 g 15 – 20 g*  *20 – 25 g*  *45 – 50 g 80 g*  *80 g*  *110 g*  *50 – 52 g*  2 stk. | *Hjemmelavet GAPS-Bouillon*  *Ægte Mayonnaise, Netto*  *Fiberbrød, bagt (små stykker)*  *Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (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 g 20 – 25 g*  *45 – 50 g 80 g*  *80 g*  *110 g*  *60 – 65 g*  2 stk.  *45 – 50 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 \**  *Laks, tilberedt (små stykker)*  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 g  30 – 35 g  10 g 20 – 25 g  45 – 50 g 80 g  80 g  110 g  60 – 65 g  2 stk.  45 – 50 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 \*  Stegt Sild  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 5 **Makrel-salat *IKKE* GAPS – Godkendt!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30 – 35 g 16 g  30 – 35 g  10 g 20 – 25 g  45 – 50 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  60 – 65 g  2 stk.  45 – 50 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 \*  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 g  30 – 35 g  10 g 20 – 25 g  45 – 50 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  60 – 65 g  2 stk.  45 – 50 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 \*  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 g  30 – 35 g  10 g 20 – 25 g  45 – 50 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  60 – 65 g  2 stk.  45 – 50 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 \*  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’ sukkerfri  Jordbær SØD  *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’ sukkerfri  Brombær SØD  *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’ sukkerfri  Blåbær SØD  *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, Alpro  Proteinpulver Atpro 200  Ruggryn 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, Alpro  Proteinpulver Atpro 200  Brombær  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, Alpro  Proteinpulver Atpro 200  Jordbær  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 g  30 – 40 g | Laks, tilberedes/steges på pande  Fedtstof 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 g  10 g 35 – 40 g *80 g*  *80 g*  *110 g*    45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)  Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (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 g  30 – 40 g | Rødspætte uden panering, tilberedes/steges på pande  Fedtstof 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 g  10 g 35 – 40 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)  Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (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 g  30 – 40 g | Sild, tilberedes/steges på pande  Fedtstof 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 g  10 g 35 – 40 g  45 – 50 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)  Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (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 g  30 – 40 g | Makrellen, tilberedes/steges på pande  Fedtstof 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 g  10 g 35 – 40 g  45 – 50 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)  Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (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 19 **Varm ret med kylling**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g  30 – 40 g | Kylling, tilberedes/steges på pande  Fedtstof 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 g  10 g 35 – 40 g  20 – 25 g *80 g*  *80 g*  *110 g*  45 – 50 g | Fiberbrød, bagt (små stykker)  Hjemmelavet GAPS-Sauerkraut Agurk (skyllet, små stykker)  Ærter, frosne 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. |

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, pisket  Avocado  Bacon  Purløg  Salt, 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, pisket  Agurk  Bacon  Purløg  Salt, 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, pisket  ISIS jordbær marmelade  Blåbær  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, pisket  Piskefløde 38%  Jordbær, frosne eller friske  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. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90 – 100 g  20 – 30 g  10 – 20 g | Æg, pisket  Piskefløde 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 g  10 – 15 g  40 – 50 g  16 g  10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagt  Smør, Lurpak/Becel Plantemag  Luksusrogn Amanda  Ægte Mayonnaise, Netto  Agurk  Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,  bare på Fiberbrød. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g  10 – 15 g  40 – 50 g  16 g  10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagt  Smør, Lurpak/Becel Plantemag  Laks, tilberedt  Ægte Mayonnaise, Netto  Avocado  Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,  bare på Fiberbrød. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 – 60 g  10 – 15 g  40 – 50 g  16 g  10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagt  Smør, Lurpak/Becel Plantemag  Makrelfilet i tomat, ALDI\*  Ægte Mayonnaise, Netto  Agurk  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 g  10 – 15 g  40 – 50 g  16 g  10 – 20 g | Fiberbrød, færdigbagt  Smør, Lurpak/Becel Plantemag  Kylling, tilberedt  Ægte Mayonnaise, Netto  Agurk  Salt, peber, evt. krydderi | Klargøres som alm. rugbrødsmadder,  bare på Fiberbrød. |

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

Menu 29 **Madtærte med laks/porre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90–100 g  16 g  40 – 50 g  30 – 40 g  *80 g*  *80 g*  *110 g* | Æg, pisket  Ægte Mayonnaise, Netto  Laks, tilberedt  Porre  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 g  16 g  40 – 50 g  *80 g*  *80 g*  *110 g*  20 – 25 g | Æg, pisket  Ægte Mayonnaise, Netto  Kylling, tilberedt  Hvide bønner \* Røde Linser (skyllet & kogt)  Gule flækærter \*  Agurk  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. |