

Mad, der passer til hverdagen.

En enkel uge med tre måltider om dagen, plads til mellemmåltider og genbrug af gode råvarer.

Brug planen som inspiration - ikke som en fast regel

Eksemplet er til én rask voksen. Tilpas portioner og mellemmåltider til sult, appetit, aktivitetsniveau og behov. Der er ingen fast kaloriegrænse og intet løfte om vægttab. Har du en sygdom, graviditet eller særlige ernæringsbehov, så få individuel rådgivning, før du bruger en standardplan.

Mandag til onsdag

Dag	Morgenmad	Frokost	Aftensmad
Man.	Havregrød af ca. 60 g havre og 200 ml mælk. En banan ved siden af.	2-3 skiver rugbrød med ca. 50 g hummus. Gulerod og agurk ved siden af.	Linsepasta med tomat og spinat. Lav to portioner og gem én til tirsdag frokost.
Tirs.	Ca. 200 g skyr med 40 g havre og 100 g bær.	Den gemte linsepasta. Tilføj evt. grøntsager eller brød, hvis du har brug for mere.	Ovnbagt laks, kartofler og broccoli med yoghurt-citronddressing.
Ons.	Havregrød og en banan, som mandag.	Rugbrød med hummus, gulerod og agurk, som mandag.	Kikærter i mild karry med ris og grønt. Lav to portioner og frys den ekstra.

Sådan laver du aftensmaden

Linsepasta - 2 portioner: Kog 160 g fuldkornspasta. Svits et hakket løg, hvidløg og to gulerødder i lidt olie. Tilsæt 100 g tørre røde linser, 1 dåse hakket tomat (400 g) og vand efter behov. Lad linserne blive møre efter pakkens anvisning, og vend 100 g spinat i. Bland med pastaen.

Laks - 1 portion: Bag ca. 150 g laks, 250 g kartofler og 200 g broccoli til gennemtilberedt. Skær kartoflerne småt og start med dem, så de er møre, når fisken er færdig. Rør ca. 50 g yoghurt med citron og krydderurter.

Mild karry - 2 portioner: Kog 120 g fuldkornsrís. Svits et løg, karry og hvidløg i lidt olie. Tilsæt 200 g drænedede kikærter, 200 g broccoli, en gulerod og ca. 200 ml kokosmælk. Lad grøntsagerne blive møre; tilsæt vand efter behov. Gem resten af kokosmælken ved at fryse den.

DIN UGE FORTSÆTTER

En plan med plads til livet.

Mængderne er eksempler, ikke et maksimum. Spis mere, når du har behov, og byt om på dagene, når det hjælper.

Dag	Morgenmad	Frokost	Aftensmad
Tors.	Skyr, havre og bær, som tirsdag.	Fuldkornswrap med ca. 100 g kikærter, agurk, tomat og yoghurt.	Omelet med grønt og rugbrød.
Fre.	Havregrød og en banan.	Rugbrød med ca. 100 g makrel i tomat og friske tomater.	Ris-bønneskål med grønt. Lav to portioner og gem én til lørdag frokost.
Lør.	Rugbrød, et kogt æg og en frugt.	Den gemte ris-bønneskål. Tilføj evt. mere grønt eller brød.	Ovnbagt hvid fisk med kartofler og broccoli.
Søn.	Rugbrød, et kogt æg og en frugt.	Rugbrød med et æg, ca. 40 g hummus og gulerod/agurk.	Lun bulgursalat med kikærter og ovnbagte grøntsager.

Fire enkle aftensmåltider

Omelet - 1 portion: Steg ca. 300 g grønt, fx broccoli, peberfrugt og løg, i lidt olie. Hæld 2 piskede æg over og tilbered, til æggene er faste. Servér med 2 skiver rugbrød.

Ris-bønneskål - 2 portioner: Kog 120 g fuldkornsrís. Vend med 1 dåse drænede bønner (ca. 240 g), en peberfrugt, en gulerod, ca. 150 g tomat og 100 g majs. Servér med ca. 50 g yoghurt, citron og krydderier.

Hvid fisk - 1 portion: Bag ca. 200 g fisk og servér med 250 g kartofler og 200 g broccoli. Tilbered fisken efter pakkens anvisning og brug citron, krydderurter og lidt olie.

Lun salat - 1 portion: Kog 75 g fuldkornsbulgur. Bag ca. 300 g broccoli, peberfrugt og gulerod. Vend med 150 g drænede kikærter, lidt olie, citron og krydderurter.

Mellemmåltider efter behov

Vælg fx frugt og en lille håndfuld nødder, yoghurt med havre eller en ekstra skive rugbrød med hummus. Drik vand til måltiderne og i løbet af dagen. Planen skal passe til dig - ikke omvendt.

INDKØB TIL ÉN VOKSEN

Én liste. En lettere uge.

Vejledende indkøb til menuen. Tjek først dit køkken. Pakningsstørrelser og appetit kan give rester, som bruges eller fryses.

Kategori	Det skal du bruge	Praktisk tip
Fuldkorn og kartofler	Havregryn: ca. 300 g Rugbrød: 1 brød, ca. 700 g Fuldkornspasta: 160 g Fuldkornsrís: 240 g Fuldkornsbulgur: 75 g Fuldkornswraps: mindst 1 Kartofler: 500 g	Køb almindelige pakker og gem det tørre til næste uge. Frys ekstra brød og wraps.
Bælgfrugter og fisk	Røde linser: 100 g tørre Kikærter: 2 dåser, ca. 480 g drænet Bønner: 1 dåse, ca. 240 g drænet Hummus: ca. 200 g Laks: 150 g Hvid fisk: 200 g Makrel i tomat: ca. 100 g	Drænet vægt står på dåsen. Frossen fisk er også en mulighed. Køb frisk fisk tæt på brugsdagen eller frys den.
Æg og mejeriprodukter	Æg: 6 stk. Mælk: mindst 600 ml Skyr: ca. 500 g Naturel yoghurt: 250-500 g	Brug resten af skyr og yoghurt til mellemmåltider eller dressing. Vælg gerne magre varianter.
Grøntsager og frugt	Gulerødder: ca. 1 kg; broccoli: ca. 1 kg Tomater: ca. 500 g; agurk: 1 stor Peberfrugter: 3; løg: 3; hvidløg: 1 Spinat: ca. 100 g; citroner: 1-2 Bær: ca. 200 g Frugt: ca. 10 stk., heraf 3 bananer	Frosne grøntsager og bær er nemme alternativer. Skyl friske råvarer. Følg evt. anvisning om opvarmning af frosne bær på emballagen.
Dåser og basisvarer	Hakket tomat: 1 dåse, 400 g Majs: 1 lille dåse Kokosmælk: 1 dåse, ca. 400 ml Nødder: ca. 150 g Raps- eller olivenolie Karry, peber, lidt salt og krydderurter	Kun ca. halvdelen af kokosmælken bruges i menuen. Frys resten i en lille beholder. Brug majsrester i en frokost.

Listen dækker menuens eksempler samt nogle mellemmåltider. Læg ekstra til, hvis du spiser større portioner eller ønsker flere snacks. Indkøbsmængder er ikke det samme som den mængde, du skal spise.

FORBEREDELSE OG TILPASNING

Gode rutiner. Mere frihed.

En madplan virker bedst, når den gør din hverdag lettere. Gentag gerne de måltider, du kan lide.

Forbered lidt - ikke hele ugen på én gang

Før ugen: Find råvarerne frem, lav indkøbslisten og frys evt. brød i portioner. Vask og klargør grønt tæt på brug. Planlæg fisk som frisk eller frossen, så holdbarheden passer til dagen.

Mandag og fredag: Lav to portioner som angivet. Køl den ekstra portion hurtigt ned og sæt den i køleskab til næste dags frokost. Frys onsdagens ekstra karryportion efter nedkøling. Skriv dato og indhold på beholderen.

Opbevaring: Hold køleskabet på højst 5 °C. Brug små, lave beholdere til hurtig nedkøling. Følg holdbarhed og opbevaringsanvisninger på emballagen. Genopvarm varme rester, så de er gennemvarme. Lad ikke kogte ris stå længe ved stuetemperatur.

Byt til det, du foretrækker

Når du vil ændre noget	En enkel mulighed
Andre grøntsager	Byt broccoli, gulerod og peberfrugt med sæsonens grønt. Brug gerne frosne varianter.
Andre måltider	Byt rundt på dagene, eller gentag en favorit. Gem frokostrester til næste dag eller frys dem - ikke til senere på ugen i køleskabet.
Laktose eller mælkeallergi	Laktosefri mælk kan bruges ved laktoseintolerans. Ved mælkeallergi skal mælkeprotein undgås; få hjælp til ernæringsmæssigt passende alternativer.
Gluten eller andre allergener	Brug produkter, der passer til dit behov, og læs mærkningen. Planen indeholder bl.a. gluten, mælk, æg, fisk og nødder samt eventuelt sesam i hummus.
Vegetarisk eller vegansk	Fisk kan erstattes i retterne med bælgrugter eller tofu. Det er en ændring af menuen - få særskilt hjælp til en fuld vegetarisk eller vegansk kostplan.

Vil du have en personlig plan? Ring **40 79 16 81** eller [besøg hjemmesiden](#). En opstartssamtale er gratis og uforpligtende.

Fagligt udgangspunkt

Fødevarestyrelsen: De officielle Kostråd. Kilden er kontrolleret 8. oktober 2026. Menu og opskrifter er egne eksempler. Planen er ikke en fuld ernæringsberegning. [Læs også om hurtig nedkøling og køleskabstemperatur](#).