SenseMyDiet

SUZYS 7 DAGE MED 3-MODELLEN

DET ER ULOVLIGT AT VIDERESENDE, KOPIERE OG VIDERESÆLGE DENNE PDF-FIL

SUZYS 7 DAGE MED 3-MODELLEN

MADPLANEN OG ALLE OPSKRIFTERNE ER TIL 1 PERSON.

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
DAG 1	1 portion Græsk yoghurt med banan og valnødde-choko-topping	1 portion Rugbrød med ost og æg dertil tomat og appelsin	3 portioner Pasta-spidskål med kødsauce og sorte bønner, til flere dage
DAG 2	1 portion Blødkogt æg med græsk yoghurt og bær	1 portion Rugbrød med ost og æg dertil tomat og appelsin	Pasta-spidskål med kødsauce og sorte bønner, delportion
DAG 3	1 portion Blødkogt æg med græsk yoghurt og bær	Pasta-spidskål med kødsauce og sorte bønner, delportion	3 portioner Kyllingeinderfilet med pasta-blomkålssalat, til flere dage
DAG 4	1 portion Græsk yoghurt med banan og valnødde-choko-topping	1 portion Rugbrød med hummus og tomatsalat	Kyllingeinderfilet med pasta-blomkålssalat, delportion
DAG 5	1 portion Majskiks med avokado, bær og græsk yoghurt med topping	Kyllingeinderfilet med pasta-blomkålssalat, delportion	1 portion Spidskålsomelet med tomat og ost
DAG 6	1 portion Morgentallerken med æg, rundstykke med ost, frugt og grønt	1 portion Rugbrød med avokado, torskerogn og tomater	2 portioner Ovnbagt laks med knuste sprøde kartofler og blomkålssalat, til flere dage
DAG 7	1 portion Morgentallerken med æg, rundstykke med ost, frugt og grønt	1 portion Rugbrød med hummus og tomatsalat	Ovnbagt laks med knuste sprøde kartofler og blomkålssalat, delportion

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

GRÆSK YOGHURT MED BANAN OG VALNØDDE-CHOKO-TOPPING

TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 1 og 4

Her er der sparet på håndfuld 3 og 4 og skruet op for fedtstofferne. Hvis du sparer et sted i spisekassemodellen, kan du skrue op et andet sted.

Det skal du bruge

10 g valnødder

10 g mørk chokolade, 70 % eller derover

1 banan

150 g græsk yoghurt 10 % eller derover

TIPS

Erstat den mørke chokolade med en lys udgave eller med kakaonibs.

Hvis du gerne vil have godt gang i fordøjelsen, så drys lidt hørfrø på toppen.

Sådan gør du

Hak valnødderne og chokoladen groft.

Skær banan i mindre stykker.

Kom græsk yoghurt i en skål. Top med banan, valnødder og chokolade.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Banan

Fedt: Græsk yoghurt 10 % eller derover; mørk chokolade, 70 % eller derover; valnød

Energifordeling per person

410 kcal

Fedt: 26 g

Protein: 10 g

Kulhydrat: 33 g

Kostfibre: 2 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

RUGBRØD MED OST OG ÆG DERTIL TOMAT OG APPELSIN

TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 1 og 2

Der skal bruges et kogt æg.

Det skal du bruge

1 tomat
1 appelsin
1 hårdkogt æg
50 g Puck Ost, 17 %
1 skive rugbrød
10 g mayonnaise
salt og peber

TIP

Pynt med friske krydderurter.

Sådan gør du

Skær tomat i skiver. Skær enderne af appelsinen. Skær så skrællen af appelsinen med en skarp kniv og skær i skiver.

Del æg i skiver.

Fordel osten på rugbrødet og læg æggeskiver på. Top med mayonnaise og krydr med salt og peber.

Servér tomater, appelsin og det højtbelagte rugbrød sammen.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Appelsin; tomat
Håndfuld 3: Puck Ost, 17 %; hårdkogt æg
Håndfuld 4: Rugbrød
Fedt: Mayonnaise
Smagsgivere: Salt og peber

Energifordeling per person
440 kcal
Fedt: 23 g
Protein: 17 g
Kulhydrat: 37 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

PASTA-SPIDSKÅL MED KØDSAUCE OG SORTE BØNNER

TILBEREDNINGSTID: 30 min. • MÆNGDE: 3 portioner • Bruges på dag 1, 2 og 3

Det skal du bruge

KØDSAUCE

1 løg
3 fed hvidløg
3 gulerødder
240 g sorte bønner, tilberedte
1 oksekødsbouillon, terning
2 dl kogende vand
2 spsk. olie
200 g hakket oksekød, 3-7 %
1 spsk. tørret oregano
salt og peber
400 g hakkede tomater

TILBEHØR

80 g pasta, tørret
150 g spidskål
60 g ost, 31+/ 18 % eller derover

TIPS

Pynt med friske krydderurter.

Hvis du ikke kan lide sorte bønner, så erstat det med mere oksekød.

Jævn kødsaucen med lidt maizena eller mel rørt op i koldt vand.

Sådan gør du

Hak løg og hvidløg fint. Skræl og skær gulerødder i små tern.

Dræn de sorte bønner for væske.

Opløs bouillonterning i kogende vand.

Opvarm en pande og kom olie på. Svit løg, hvidløg og gulerødder til de begynder at tage farve. Kom oksekødet ved og brun det. Krydr med oregano, salt og peber. Hæld de hakkede tomater og bouillon i og lad retten simre i 15 minutter. Vend de sorte bønner i kødsaucen og lad dem varme igennem. Smag til med salt og peber.

Kog pasta al dente efter anvisningen på pakken. Dræn dem fri for vand.

Skær spidskål i helt tynde strimler og riv osten.

Kom spidskål og pasta i bunden af en dyb tallerken og top med kødsaucen. Drys ost på den færdige ret.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Gulerod; hakkede tomater; løg; spidskål
Håndfuld 3: Hakket oksekød, 3-7 %; sorte bønner, tilberedt
Håndfuld 4: Pasta, tørret
Fedt: Olie; ost, 31+/ 18 % eller derover
Smagsgivere: Hvidløg; oksekødsbouillon, terning; salt og peber; tørret oregano
Frit: Kogende vand

Energifordeling per person
505 kcal
Fedt: 18 g
Protein: 34 g
Kulhydrat: 45 g
Kostfibre: 14 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

BLØDKOGT ÆG MED GRÆSK YOGHURT OG BÆR

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 2 og 3

Her er der sparet på håndfuld 3 og 4 og skruet op for fedtstofferne. Hvis du sparer et sted i spisekassemodellen, kan du skrue op et andet sted.

Det skal du bruge

1 æg
10 g valnødder
10 g mørk chokolade, 70 % eller derover
50 g blandede bær (friske eller fra frost)
100 g græsk yoghurt 10 % eller derover
salt og peber

TIPS

Erstat den mørke chokolade med en lys udgave eller med kakaonibs.

Hvis du er sulten, så spis et ekstra æg til og eventuelt en håndfuld grøntsager.

Sådan gør du

Kog æg i 5-6 minutter til blødkogt.

Hak valnødderne og chokoladen groft.

Del eventuelt bær i mindre stykker.

Kom græsk yoghurt i en skål og fordel bær, valnødder og chokolade på toppen.

Servér æg med lidt salt og peber på toppen sammen med den græske yoghurt.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Blandede bær (friske eller fra frost)
Håndfuld 3: Æg
Fedt: Græsk yoghurt 10 % eller derover; mørk chokolade, 70 % eller derover; valnød
Smagsgivere: Salt og peber

Energifordeling per person
340 kcal
Fedt: 26 g
Protein: 13 g
Kulhydrat: 12 g
Kostfibre: 0 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

KYLLINGEINDERFILET MED PASTA-BLOMKÅLSSALAT

TILBEREDNINGSTID: 25 min. • MÆNGDE: 3 portioner • Bruges på dag 3, 4 og 5

Det skal du bruge

PASTASALAT

100 g pasta, tørret
½ rødløg
2 gulerødder
½ blomkål, rå
200 g edamamebønner, bælgede fra frost
200 g græsk yoghurt 10 % eller derover
1 tsk. citronsaft
½ tsk. karrypulver
1 tsk. sennep
salt og peber

KYLLING

300 g kyllingeinderfilet
2 fed hvidløg
1 spsk. olie
salt og peber

TIPS

Du kan servere pasta-blomkålssalaten for sig med dressing til.

Pynt med friske krydderurter.

Sådan gør du

Kog pasta efter anvisningen på pakken. Dræn dem fri for vand og lad dem afkøle.

Halvér kyllingestykkerne på langs. Pres hvidløg i en skål og kom olie, salt og peber i. Vend så kyllingestykkerne olieblandingen. Opvarm en pande og steg dem i 3-4 minutter på hver side til de lige netop er gennemstegte. Sluk for varmekilden og lad dem hvile på panden.

Hak rødløg fint. Skræl gulerødderne og skær dem i små tern.

Del blomkålet i små buketter.

Optø edamamebønnerne ved at hælde kogende vand over dem og dræn dem så fri for væske.

Kom græsk yoghurt, citronsaft, karry, sennep, salt og peber i en skål og rør det sammen. Smag dressingen til - den må gerne være lidt salt. Vend så pasta, rødløg, gulerødder, blomkål og edamamebønner i til du får en ensartet pasta-blomkålssalat.

Anret de stegte kyllingestykker med pasta-blomkålssalaten til.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Blomkål, rå; gulerod; rødløg
Håndfuld 3: Edamamebønne, bælget fra frost; kyllingeinderfilet
Håndfuld 4: Pasta, tørret
Fedt: Græsk yoghurt 10 % eller derover; olie
Smagsgivere: Citronsaft; hvidløg; karrypulver; salt og peber; sennep

Energifordeling per person
490 kcal
Fedt: 17 g
Protein: 41 g
Kulhydrat: 36 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

RUGBRØD MED HUMMUS OG TOMATSALAT

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 4 og 7

Her er der sparet på håndfuld 3 og skruet lidt op for fedtstofferne. Hvis du sparer et sted i spisekassemodellen, kan du skrue op et andet sted.

Det skal du bruge

1 tomat
50 g Puck Ost, 17 %
¼ rødløg
1 skive rugbrød
50 g chilihummus
10 oliven
salt og peber

Sådan gør du

Del tomater i kvarte eller halve.

Skær osten i mindre stykker og skær rødløg i tynde ringe.

Smør rugbrødet med hummus.

Servér rugbrødet med tomater, ost og oliven til. Krydr med salt og peber.

TIP

Pynt med basilikum.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Rødløg; tomat
Håndfuld 3: Puck Ost, 17 %
Håndfuld 4: Rugbrød
Fedt: Chilihummus; oliven
Smagsgivere: Salt og peber

Energifordeling per person
395 kcal
Fedt: 22 g
Protein: 14 g
Kulhydrat: 36 g
Kostfibre: 10 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

MAJSKIKS MED AVOKADO, BÆR OG GRÆSK YOGHURT MED TOPPING

TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 5

Der skal bruge et kogt æg. Her er der sparet på håndfuld 3 og 4 og skruet op for fedtstofferne. Hvis du sparer et sted i spisekassemodellen, kan du skrue op et andet sted.

Det skal du bruge

5 g valnødder
5 g mørk chokolade, 70 % eller derover
50 g græsk yoghurt 10 % eller derover
1 tsk. appelsinmarmelade
½ avokado
2 majskiks
100 g blandede bær (friske eller fra frost)
1 hårdkogt æg
salt og peber

Sådan gør du

Hak valnødder og chokolade groft. Kom græsk yoghurt i en lille skål og fordel appelsinmarmeladen på overfladen. Top med valnødder og chokolade.

Skær avokado i tynde skiver og fordel dem på riskiksene.

Skær eventuelt bær i mindre stykker og del æg i halve.

Anret det hele på en tallerken og krydr med salt og peber.

TIPS

Erstat chilihummus med en halv avokado.

HVis du mangler mere mæthed, så læg et par skiver pålæg på majskiksene.

Pynt med friske krydderurter.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Blandede bær (friske eller fra frost)
Håndfuld 3: Hårdkogt æg
Håndfuld 4: Majskiks
Fedt: Avokado; græsk yoghurt 10 % eller derover; mørk chokolade, 70 % eller derover; valnød
Smagsgivere: Appelsinmarmelade; salt og peber

Energifordeling per person
435 kcal
Fedt: 26 g
Protein: 13 g
Kulhydrat: 34 g
Kostfibre: 4 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

SPIDSKÅLSOMELET MED TOMAT OG OST

TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 5

Det skal du bruge

OMELET

80 g spidskål
½ rødløg
1 spsk. citronsaft
½ tsk. sukker
salt og peber
2 æg
1 spsk. olie

TILBEHØR

1 tomat
20 g ost, 31+/ 18 % eller derover

TIPS

Du kan komme osten indeni omeletten. Drys det blot på før du samler den til en halvmåne.

Måltidet er kalorielet og derfor er der plads til at du spiser et par spiseskefulde chilihummus, pesto eller avokado til.

Pynt med friske krydderurter som for eksempel basilikum.

Sådan gør du

Snit spidskål i tynde strimler og rødløg i halve tynde ringe.

Kom spidskål og rødløg i en skål. Tilsæt citronsaft, sukker, salt og peber og knug det sammen i et par minutter til spidskålen falder sammen. Vend æggene i.

Opvarm en pande ved middelvarme og kom olie på. Fordel spidskål-æggeblandingen på panden og lad den ligge i cirka 6-7 minutter til æggemassen har sat sig og undersiden har fået en gylden farve. Vend omeletten sammen til en halvmåne og lad den stege færdig et et par minutter. Vend den eventuelt et par gange.

Skær tomat i tern og riv osten.

Anret omeletten på en tallerken. Top med tomat og ost.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Rødløg; spidskål; tomat
Håndfuld 3: Æg
Fedt: Olie; ost, 31+/ 18 % eller derover
Smagsgivere: Citronsaft; salt og peber; sukker

Energifordeling per person
370 kcal
Fedt: 26 g
Protein: 20 g
Kulhydrat: 11 g
Kostfibre: 4 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

MORGENTALLERKEN MED ÆG, RUNDSTYKKE MED OST, FRUGT OG GRØNT

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 6 og 7

Her er der sparet på håndfuld 3 og 4 og skruet op for fedtstofferne. Hvis du sparer et sted i spisekassemodellen, kan du skrue op et andet sted.

Her er der brugt et hvidt rundstykke. Det er for at vise, at hvidt brød godt kan indgå som del af en ellers varieret dagskost. Du kan med fordel vælge et fuldkornsrundstykke - der får du lidt flere kostfibre og mæthed.

Det skal du bruge

1 æg
1 pære
½ avokado
1 tsk. citronsaft
salt
½ rundstykke, fint
1 tsk. smør
1 skive ost, 31+/ 18 % eller derover
1 tsk. appelsinmarmelade

Sådan gør du

Kog æg i 5-6 minutter til det er blødkogt.

Skær pæren i både. Del avokadoen og dryp lidt citronsaft og salt på.

Del rundstykket og smør en halvdel med et tyndt lag smør. Læg ost på og kom lidt appelsinmarmelade på.

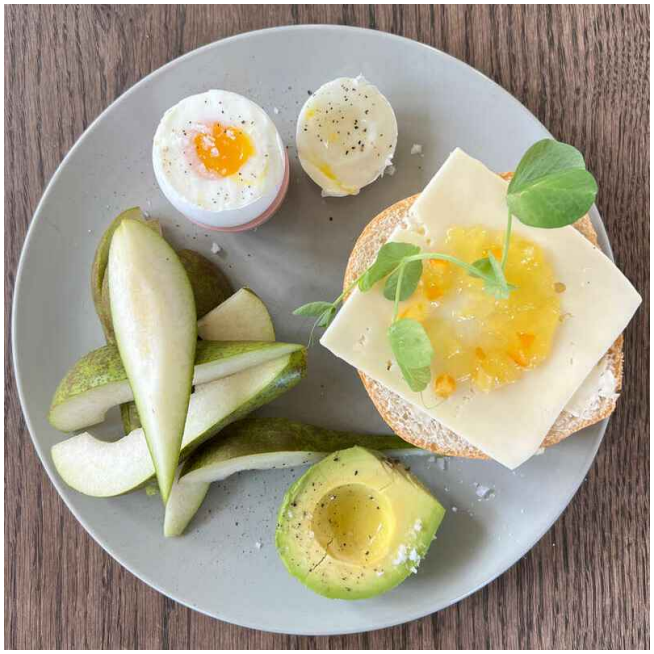
Servér det halve rundstykke sammen med pære og det blødkogte æg. Drys lidt salt på ægget.

TIPS

Gem pæren til et mellemåltid senere på dagen.

Pynt med friske krydderurter.

Spis et ekstra æg til og en håndfuld grøtnsager til for mere mæthed.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Pære
Håndfuld 3: Æg
Håndfuld 4: Rundstykke, fint
Fedt: Avokado; ost, 31+/ 18 % eller derover; smør
Smagsgivere: Appelsinmarmelade; citronsaft; salt

Energifordeling per person
440 kcal
Fedt: 25 g
Protein: 15 g
Kulhydrat: 35 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

RUGBRØD MED AVOKADO, TORSKEROGN OG TOMATER

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 6

Det skal du bruge

200 g torskerogn, konserves
1 tomat
1 tsk. smør
salt
½ avokado
1 skive rugbrød
1 appelsin
¼ citron

TIPS

Pynt med friske krydderurter som basilikum.

Erstat avokado med et par spiseskefulde remoulade.

Erstat appelsinen med en anden slags frugt eller bær.

Sådan gør du

Skær torskerogn og tomater i skiver. Varm en pande op, smelt smørret og steg torskerogn og tomatskiver til de tager farve på begge sider. Krydr med salt.

Skær avokado i skiver og læg dem på rugbrød.

Skær enderne af appelsinen og fjern skallen med en skarp kniv. Skær appelsinkødet i mindre stykker.

Del citron i halve skiver.

Anret de stegte torskerognskiver og tomat sammen med rugbrødet, appelsin og citron.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Appelsin; tomat
Håndfuld 3: Torskerogn, konserves
Håndfuld 4: Rugbrød
Fedt: Avokado; smør
Smagsgivere: Citron; salt

Energifordeling per person
550 kcal
Fedt: 22 g
Protein: 33 g
Kulhydrat: 49 g
Kostfibre: 12 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

OVNBAGT LAKS MED KNUSTE SPRØDE KARTOFLER OG BLOMKÅLSSALAT

TILBEREDNINGSTID: 30 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 45 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 6 og 7

Det skal du bruge

KNUSTE BAGTE KARTOFLER

250 g små kartofler
1 spsk. olie
salt

BAGT LAKS

250 g fersk laks
¼ citron
1 tsk. olie
1 tsk. flydende honning
salt og peber

BLOMKÅLSSALAT

½ blomkål, rå
½ rødløg
100 g edamamebønner, bælgede fra frost
100 g græsk yoghurt 10 % eller derover
1 fed hvidløg
1 tsk. flydende honning
1 tsk. citronsaft
1 knsp. karrypulver
salt og peber

Sådan gør du

Sæt ovnen på 200 grader varmluft.

Kog kartoflerne i letsaltet vand i 13 minutter og hæld vandet fra. Læg bagepapir på en bageplade og pensl bagepapiret med halvdelen af olien. Krydr med salt. Kom kartoflerne på bagepladen og mos dem flade med bunden af et glas. Fordel kartoflerne ud på bagepladen. Pensl så overfladen med resten af olien og krydr med salt. Bag de knuste kartofler i cirka 45 minutter tli de er blevet gyldne og sprøde.

Kom bagepapir i bunden af et ovnfast fad og læg laksestykkerne på. Dryp citron over og pensl så med olie. Dryp derfefter honning på og krydr med salt og peber. Bag i samme ovn som kartoflerne - sæt laksen ind, når der er cirka 15 minutter tilbage af kartoflernes tilberedningstid.

Del blomkål i små buketter og skær rødløg i tynde halve ringe.

Optø edamamebønnerne ved at hælde kogende vand over dem. Dræn dem fri for væske. Vend blomkål, rødløg og edamamebønner sammen.

Kom græsk yoghurt i en skål og pres hvidløg i. Kom derefter honning og citronsaft ved og smag til med karry, salt og peber.

Servér laksen sammen med de bagte kartofler, blomkålssalat og dressing til.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Blomkål, rå; rødløg
Håndfuld 3: Edamamebønne, bælget fra frost; fersk laks
Håndfuld 4: Små kartofler
Fedt: Græsk yoghurt 10 % eller derover; olie
Smagsgivere: Citron; citronsaft; flydende honning; hvidløg; karrypulver; salt; salt og peber

Energifordeling per person
605 kcal
Fedt: 31 g
Protein: 40 g
Kulhydrat: 35 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025

INDKØBSLISTE

Du kan simplificere indkøbslisten ved at spise en eller to slags morgenmad og frokost eller udskifte måltider med dine favoritter.
Madplanen indeholder cirka 1300 kcal per dag, og der er dermed plads til en til to små mellemmåltider, et glas vin eller lidt sødt, hvis du har behov for det i løbet af ugen.
Spis overskydende mad som mellemmåltider. Det kunne eksempelvis være majskiks med hummus eller en spiseskefuld græsk yoghurt med valnødder.
Køb en potte med basilikum, så har du til pynt og ekstra smag i nogle af retterne.
Du kan frit udskifte ingredienser med andre, du bedre kan lide – her er nogle eksempler:
1) Græsk yoghurt kan erstattes med skyr eller en anden type syrnet mælkeprodukt.
2) Laks kan erstattes af en anden type fisk eller kød/fjerkræ.
3) Chilihummus kan erstattes med klassisk hummus eller avokado.
4) Appelsinmarmelade kan skiftes ud med anden frugt- eller bærmarmelade – eller flydende honning.
5) Valnødder kan udskiftes med andre nødder, kerner eller frø.
6) Torskerogn kan skiftes ud med fiskefrikadeller eller andet fiskepålæg.
7) Oliven kan erstattes med ost, pesto eller anden fedtkilde.
8) Appelsin, banan og pære kan byttes ud med dine yndlingsfrugter.
9) Mørk chokolade kan erstattes med en lys udgave – kalorieindholdet er stort set det samme.
10) Riskiks i stedet for majskiks.
Du kan med fordel vælge fuldkornsprodukter, når du køber pasta og brød, og du kan vælge en græsk yoghurt med lavere fedtprocent, hvis du bedre kan lide den.

Grønt og frugt

3 appelsiner
2 avokadoer
2 bananer
200 g blandede bær (friske eller fra frost)
1 blomkål, rå
½ citron
5 gulerødder
1 løg
2 pærer
2 rødløg
250 g små kartofler
230 g spidskål
6 tomater

Friske krydderurter m.m.

6 fed hvidløg

Kød, fjerkræ og pålæg

200 g hakket oksekød, 3-7 %
300 g kyllingeinderfilet

Fisk og skaldyr

250 g fersk laks

Køl, mejeri og æg

200 g Puck Ost, 17 %
0,85 l græsk yoghurt 10 % eller derover
3 hårdkogte æg
120 g ost, 31+/ 18 % eller derover
3 tsk. smør
6 æg

Frost

300 g edamamebønner, bælgede fra frost

Brød

5 skiver rugbrød
1 rundstykke, fint

Kolonial/Pasta, morgenmad, krydderier og sauce

3 tsk. appelsinmarmelade
100 g chilihummus
22 g citronsaft
2 tsk. flydende honning
400 g hakkede tomater
1 g karrypulver
2 majskiks
20 g mayonnaise
45 g mørk chokolade, 70 % eller derover
1 oksekødsbouillon, terning
55 g olie
20 oliven
180 g pasta, tørret
peber
salt
1 tsk. sennep
240 g sorte bønner, tilberedte
½ tsk. sukker
200 g torskerogn, konserves
1 spsk. tørret oregano
45 g valnødder

Kalorielette drikkevarer

2 dl kogende vand

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2025