



Dosmerseddel gældende til 1 uge - 2 pers.

Inkluderer:

Morgenmad:

2 forskellig slags morgenmad (Tropisk smoothiebowl & Kokosnød frugtmix) man kan veksle imellem ugen igennem.

- 1 liter mandeldrik
- Proteinpulver – hvis man har lyst
- ½ liter græsk youghurt
- 1 ananas
- 3 bananer
- 1 mango
- 1 liter skyr
- 1 pose kokosflager
- 1 bakke blåbær
- 1 bakke jordbær
- 2 kiwier

Frokost:

3 forskellig slags frokost – store portioner, så man har til dagen efter (1. Salat m. falafel og quinoa og tzatziki 2. Fiberpandekager, 3. Rugbrød m. humus, tomat og proteinshake)

- Quinoa
- Falafler
- 1 agurk
- 1 pose spinat
- 4 hvidløg
- Persille
- Æblecidereddike

- Havregryn
- Minimælk
- 2 æg
- Kanel
- Vanilleekstrakt
- Kardemomme
- Mørkt rugbrød
- Hummus
- 2 tomater
- 2 æbler

Aftensmad:

3 forskellig slags aftensmad – store portioner så man har til dagen efter (1. Ovenbagte grøntsager m. seitan, 2. Dahl med søde kartofler, 3. Suppe med kikærter, gulerødder og tomater)

- 1 bakke champignioner
- Seitan
- 16 søde kartofler
- 9 gulerødder
- 5 kartofler
- Olivenolie
- Cayennepeber
- Tørret timian
- 6 stk hvidløg
- Grøntsagsbuillion
- 250 g tofu
- 1 pose mandler
- Røde linser
- Spidskommen
- Gurkemeje
- 1 dåse kikærter
- 100 g sojabønne pasta
- Kokosolie
- 1 løg
- 2 stk persillerod
- 1 dåse hakkede tomater