

MADPLAN

PLANLÆG MADEN – SPAR TID, PENGE OG ENERGI

UGE: _____

DATO: _____



UGENS MADPLAN

NOTER / TEMA

DAG	FROKOST	AFTENSMAD	SNACK / ANDET
MANDAG _____			
TIRSDAG _____			
ONSDAG _____			
TORSdag _____			
FREDAG _____			
LØRDAG _____			
SØNDAG _____			



INDKØBSLISTE

FRUGT & GRØNT

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

KØD, FISK & ÆG

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

MEJERI & KØL

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

TØRVARER & KONSERVER

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

FROST

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

ANDET

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____



TIL OVERS / RESTER

Hvad kan spises i løbet af ugen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



FRA FRYSEREN

Hvad har vi i fryseren?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



NOTER



TO-DO / HUSKELISTE

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



TIPS TIL EN NEM HVERDAG

- Planlæg 1-2 retter, du ved, I kan lide
- Lav en stor portion og gem rester
- Hold basisvarer på lager
- Vær fleksibel – byt rundt efter behov