

Bitz Kur 2014

uge 1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad <i>Vælg mellem</i>	Skyr med knas Rugbrød med ost og et blødkogt æg Æggepandekage med skinke og ost Ruggrød Knæk med smag						
Mellem Hvis du sulten <i>Vælg mellem</i>	1 frugt som f.eks. æble, pære eller appelsin eller 1 grøntsag som f.eks. gulerod						
Frokost	Tunsalat	Salat: Kylling og cornichoner	2 skiver rugbrød med pålæg	Salat: Kål, kød og ost	Rugbrød med torskerogn og sennepsskyr	Rugbrød med avocado, skinke og urter	Æggepandekage med rester fra ugen
Mellem <i>Vælg mellem</i>	100 g rå grøntsager med dyp 20 mandler 15 hasselnødder Rød grape med skyr						
Aften	Kylling, linser og grape	Sprød laks, rå grønt sager og sellericreme	Frikadeller med salat	Fisk en papilotte	Okse i skyr og sesam	Wok med mørbrad, kål og nødder	Chili con carne

uge 2

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad <i>Vælg mellem</i>	Skyr med knas Rugbrød med ost og et blødkogt æg Æggepandekage med skinke og ost Ruggrød Knæk med smag						
Mellem Hvis du sulten <i>Vælg mellem</i>	1 frugt som f.eks. æble, pære eller appelsin eller 1 grøntsag som f.eks. gulerod						
Frokost	Amar' mad med humus	Æggesalat på sprødt brød	Salat: Fennikel, parmaskinke og mandler	Suppe fra onsdag aften	Salat: Tun, kartofler og æg	Salat: Makrel, kål, rugbrød og skyr	Kyllingesalat på ristet rugbrød
Mellem <i>Vælg mellem</i>	100 g rå grøntsager med dyp 20 mandler 15 hasselnødder Rød grape med skyr						
Aften	Chili con carne Fra igår	Fuldkornsfiskefilet med rødbedesalat	Suppe med kylling, linser og grøntsager	Kotelet i fad med mynte, kartofler og appelsin	Mørbrad med sprøde rødder og spinat	Kalv med koriander	Æggepandekage med rester fra ugen

Bitz Kur 2014

uge 3

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad <i>Vælg mellem</i>	Skyr med knas Rugbrød med ost og et blødkogt æg Æggepandekage med skinke og ost Ruggrød Knæk med smag						
Mellem Hvis du sulten <i>Vælg mellem</i>	1 frugt som f.eks. æble, pære eller appelsin eller 1 grøntsag som f.eks. gulerod						
Frokost	Tun, kartofler og æg	2 skiver rugbrød med pålæg	Salat: Fennikel, parmaskinke og mandler	Salat: Blomkål med citron, capers, parmesan.	Kold tomatsuppe	Rester fra fredag aften	Tunsalat med kål, appelsiner og mandler
Mellem <i>Vælg mellem</i>	100 g rå grøntsager med dyp 20 mandler 15 hasselnødder Rød grape med skyr						
Aften	Kylling, linser og grape	Råsyttet laks med ingefær og lime	Wrap med kylling, kål og karry	Tun i wasabi, kål, mandler og agurker	Kylling med aubergine, tomat og kanel	Sprød torsk	Boller i karry med kål

uge 4

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad <i>Vælg mellem</i>	Skyr med knas Rugbrød med ost og et blødkogt æg Æggepandekage med skinke og ost Ruggrød Knæk med smag						
Mellem Hvis du sulten <i>Vælg mellem</i>	1 frugt som f.eks. æble, pære eller appelsin eller 1 grøntsag som f.eks. gulerod						
Frokost	Salat: Edamame-bønner med spidskål og dild	Rugbrød med torskerogn og sennepsskyr	2 skiver rugbrød med pålæg	Rugbrødssandwich	Kyllingesalat på ristet rugbrød	Kyllingesalat på ristet rugbrød (rest)	Rester fra ugens salater og frikadeller
Mellem <i>Vælg mellem</i>	100 g rå grøntsager med dyp 20 mandler 15 hasselnødder Rød grape med skyr						
Aften	Boller i karry med kål (rester)	Laksefrikadeller med kikærter og kål	Sild i papir	Kyllingefilet med pærer, druer og ris	Frikadeller med salat	Kødsovs	Kødsovs (rest) + 1 stort glas rødvin