

Madskabelon

Mandag 400 g færdigkogt grød til 1 person (risengrød, hirsegrød, øllebrød etc.).

Tirsdag Kød, fjerkræ, grøntsager, ris, pasta, brød, nudler eller kartofler.

Onsdag Rugbrød med fiskepålæg. Evt. æggekage eller omelet med bacon.

Torsdag Suppedag med evt. ristet rugbrød, toppet med bacon drys (lavet på broccoli, kartoffel, tomat eller andet).

Fredag Hjemmelavet eller frysepizza. Salat eller kål (grøn kål, palmekål eller lign.) til chips. Pensles med olie og salt og sættes i ovnen til det er sprødt.

Lørdag Buffeten kan være rester fra ugens løb. Gæster? Bed dem evt. medbringe en ret og 1 flaske vin.

Billige desserter: Bananpandekager, kyskager, æbletærte eller vafler med havregryn.

Søndag Kød, fjerkræ og grøntsager, ris, pasta, brød, nudler eller kartofler.

Mængden af mad er oplyst i kostplanen.

Basis-lager:

Krydderier, bacon, pasta/nudler, ris, rugbrød, mel, købepizza, frosne grøntsager, toastbrød, skinke, toastost, æg og pesto. Årstidens frugt og grøntsager, müslibarer. Rød- eller hvidvin og øl købt på tilbud.

Pia's gode råd:

- Lav en madplan sammen i familien
- Sammenlign tre reklamer
- Indkøb hver søndag
- Hæv kontanter til kuverter
- Vær møt inden du handler
- Medbring selv pose og hold dig til indkøbssedlen
- Gennemgå efterfølgende din bon

