



RENMELS UGEPLANER

Den naturlige hverdag

To ugeplaner bygget på mad, der er glutenfri af natur - med brødrytmen som fast holdepunkt. Det, en helt almindelig familie alligevel laver mest af.

renmel.dk

Ægte råvarer først. Det særlige kun hvor det tæller.

Naturen først

Det meste af det, en familie spiser, er glutenfrit af natur - kartofler, ris, kød, fisk, æg, grønt, bælgrugter. Planerne her tager udgangspunkt i det. De særlige glutenfri produkter bruges kun, hvor de virkelig gør en forskel: brødet og en enkelt fredagsret.

Brødet er rygraden

Friskbagt brød tre gange om ugen bærer både madpakker og en del morgenmad - og sikrer den rette ernæring, fordi det bages på fuldkorns- og næringstætte meltyper. Aftensmaden bygges rundt om det, med naturligt glutenfri råvarer resten af ugen.

Bemærk - dette er ét eksempel. Planerne er bygget om en husstand på fem med tre baigninger om ugen. Jeres husstand kan være en anden - og hvor ofte man skal bage afhænger helt af, hvor mange I er (en mindre husstand bager fx sjældnere og fryser). Brug måltidsplanlæggeren på renmel.dk til at skalere antal og bagerytme til jer.

Sådan læser I planen

- ✓ Hver uge har **morgen, madpakke og aften** for alle syv dage - til hele familien på fem.
- ✓ De **grønne rækker** er bagedage - her er friskt brød klar til de følgende dages madpakker.
- ✓ Byt frit rundt. Planen er et holdepunkt, ikke en kontrakt.
- ✓ Lav gerne dobbelt op af aftensmaden og frys - så bliver rester til madpakke eller en travl dag.

Optimering er et valg. Vi bager på øko fuldkornsmel og tilsætter kerner, fordi vi prioriterer næring - ikke fordi cøliaki kræver det. I kan følge planen med enklere, billigere meltyper og stadig spise trygt og godt. Vælg selv jeres niveau.

Uge A

DAG	MORGEN	MADPAKKE	AFTEN
Man	Friskt brød m. ost + frugt	Friskt brød m. æg og pålæg, grøntstænger, frugt	Frikadeller (boghvede-/rismel), kartofler, råkost
Tir	Grød (boghvede/hirse) m. bær	Rester af frikadeller, grønt, frugt	Kylling i karry med ris · BAG RUGBRØD I AFTEN
Ons	Friskt brød m. æg	Friskt brød m. makrel/kylling, grønt, frugt	Ovnbagt laks, kartofler, dampet broccoli
Tor	Yoghurt m. nødder og frugt	Brød m. pålæg, grøntstænger, frugt	Hakket kød i tomat med ris · BAG RUGBRØD I AFTEN
Fre	Friskt brød m. ost	Boghvede-pandekageruller m. fyld, frugt	Fredagsburgere i glutenfrit brød + ovnfritter
Lør	Æg og brød, frugt	-	Wok med ris, kylling og masser af grønt
Søn	Pandekager (boghvede)	-	Stegt kød, kartofler, sovs (majsstivelse) · BAG RUGBRØD I AFTEN

Bagedage: **søndag, tirsdag og torsdag aften** - to brød hver gang, så der er friskt til madpakker og morgenmad hele ugen. Boller kan bages ekstra i weekenden og fryses.

Uge B

DAG	MORGEN	MADPAKKE	AFTEN
Man	Friskt brød m. æg + frugt	Friskt brød m. pålæg, grøntstænger, frugt	Fiskefrikadeller, kartofler, ærter
Tir	Grød (boghvede/hirse) m. bær	Rester af fiskefrikadeller, grønt, frugt	Tacos i majstortilla m. oksekød, bønner, majs · BAG RUGBRØD I AFTEN
Ons	Friskt brød m. ost	Friskt brød m. æg og pålæg, frugt	Kyllingesuppe med ris og grønt
Tor	Yoghurt m. nødder og frugt	Brød m. makrel/kylling, grøntstænger, frugt	Chili con carne med bønner og ris · BAG RUGBRØD I AFTEN
Fre	Friskt brød m. ost	Boghvede-pandekageruller m. fyld, frugt	Glutenfri pizza med grønt (fredagshygge)
Lør	Æg og brød, frugt	-	Ovnbagte kyllingelår med rodfrugter
Søn	Pandekager (boghvede)	-	Boller i karry med ris · BAG RUGBRØD I AFTEN

Bemærk hvor lidt planen egentlig kræver af særlige produkter: kun brødet (som I bager selv), majstortilla, en pizzabund og en smule glutenfri pasta/havre. Resten er glutenfrit, fordi råvarerne er det.

Brødrytmen

Friskt brød tre gange om ugen er det, der får den glutenfri hverdag til at ligne alle andres - og det er her, den rigtige ernæring kommer fra. Her er rytmen, planerne er bygget på.

Tre bagninger om ugen

Søndag, tirsdag og torsdag aften - to brød hver gang. Bagt aftenen før betyder friskt brød til madpakker og morgenmad de følgende dage, og alt er spist inden ugen er omme. Ingen holdbarhedsproblemer, ingen dagligt bageri.

Melblandingen (næringstæt fuldkorn)

Brødet får sin ernæring fra en blanding af fuldkorns- og næringsrige meltyper - ikke hvid stivelse. En typisk base:

- Teffmel og sorghummel (durra)
- Fuldkornsrismel og boghvedemel
- Carob for farve og fylde
- Nogle gange cassavamel som tilpasning af tekstur

Kerner og frø - varieret fra gang til gang

- Græskarkerner, solsikkekerner, hørfrø

Hjælp fra begge sider af familien. Faste bagninger behøver ikke ligge hos én. Hos os bager den ene bedstemor rugbrødene, og den anden laver af og til nemme boller. At dele bageriet gør rytmen holdbar i en travl hverdag.

Bruger I øko og fuldkorn som her, koster melet mere - det er en bevidst prioritering af næring, ikke et cøliaki-krav. Planen virker også fint med enklere, billigere meltyper.

JERES EGEN

Skriv jeres uge

Brug skabelonen til at lægge jeres egen uge - marker bagedagene, og byg aftensmaden på det, der er glutenfrit af natur.

DAG	MORGEN	MADPAKKE	AFTEN
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

Huskeliste til ugen

Vi er en familie med cøliaki tæt på, ikke læger eller diætister. Planerne er levet erfaring og oplysning, ikke lægefaglig eller diætetisk vejledning - tal med egen læge eller klinisk diætist om kost og næringsbehov, især for børn.