

Frukost:

- ICA´s kvarg 10% fett: 60 gram = $0.60 \times 140 = 84$ kcal
- Mild lättyoghurt 0,5% fett: 1,6 dl ger $1,6 \times 40 = 64$ kcal
- Kanel: 0 kcal, blanda gärna i lite vaniljpulver med då blir det gott.

Totalt: 148 kcal.

Lunch:

- Nötfärs 10%, 500 gram ger $5 \times 149 = 745$ kcal, se nedan hur du gör. Du äter endast 1 av dem.
- 1 vitlöksklyfta
- 1 ägg, normal stort
- Smör 1 tsk
- Salt
- Vitpeppar
- svartpeppar

Hacka i vitlöken och blanda ihop ägget med nötfärsen. Blanda runt ordentligt och salta och peppra. Skapa sedan 5 st hamburgare. 4 st på 100 gram (den 5:e väger något mer). Stek dem i smöret och peppra med svartpeppar och salt på ytan när den blivit brun.

Alltså du äter endast 1 av dem du gör och sparar resten till senare eller till de andra som ska äta med dig:)

Gör en egen dressing med gräddfil och chilisaucé kryddat med lite vitpeppar. Blanda 4 matskedar gräddfil med 1 matsked chilisaucé.

- Dressingen: Ta bara en matsked av den du nyss gjort
- Romansallad, 20 gram
- Rödlök, 10 gram
- 1 st Tomat på 100 gram
- Gurka, 20 gram

Använd romansalladen som "hamburgebröd", ett blad underst och ett ovan, det blir krispigt, lätt att äta och gott! Lägg på 1 hamburgare på ett romanblad och sedan rödlök, dressing, tomat och gurka i ordningsföljd. Sedan det sista lägger du ett romanblad överst. Blir det någon tomatskiva, romadsallad, rödlök eller gurka över så har du det bara bredvid på tallriken.

Totalt för lunchen: ~240 kcal.

Middag:

- 2 ägg
- Finn Crisp Original: 3 skivor
- (Obs! Kvinnor tar 1 ägg och 2 st Finn Crisp istället)

Totalt: 204 kcal.

Totalt för dagen = ~592 kcal för Män (Kvinnor ~505 kcal)