

MOZARELLA/ENKEL MENY FÖR KVINNOR 500 KCAL (MÄN 600 KCAL I PARENTES)

Frukost totalt 97 kcal (125 kcal):

- 1 normalstort ägg
- 1 skiva FINN CRISP
- Te utan mjölk och socker
- Salta ägget.
- (Män äter också 25 gram stora blåbär)

Grönt ekologiskt te är kanon.

Eller svart kaffe utan mjölk och socker.

Lunchen totalt ca 254 kcal (327 kcal):

- 60 gram Mozarella, blir ca 1/2 Bit.
- 100 gram Körsbärstomater
- 1 tesked Olivolja
- 20 gram Lök (går lika bra med rödlök)
- 7 gram Cashewnötter (Män tar 19 gram)
- ca 5 gram Färsk Basilika, tips har du ej Basilika hemma kan du ta lite isbergs sallad istället.
- ca 5 gram Äppelcider Vinäger märke DRUVAN

Lägg upp snyggt och krydda med Örtsalt och Havssalt.

Middagen totalt ca 146 kcal :

- 2 dl Mild lättyoghurt
- Äpplebitar så det blir ca 110 gram

Dela äpplet i bitar och krydda med kanel, gott och friskt.

Summa för dagen är ca 497 kcal (598 kcal).