

(Totalt 500 kcal, Män 600 kcal i parentes)

**Frukost totalt 115.5 kcal (138 kcal):**

- 1 ägg på 77 kcal
- 70 gram frysta blåbär  $0.70 \times 55 = 38.5$  kcal (110 gram, 60.5 kcal)
- Te utan mjölk och socker typ 0 kcal

Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. Räknas som 0 kcal.

Eller svart kaffe utan mjölk och socker räknas som 0 kcal.

**Lunchen totalt 201 kcal:**

- 30 gram Salladsmix(dela på en 65 grams påse på ICA)  $0.30 \times 18 = 5.4$  kcal
- 5 gram Goji bär  $0.05 \times 313 = 15.5$  kcal
- 20 gram Rödlök  $0.20 \times 35 = 7$  kcal
- 100 gram Vattenmelon  $1.0 \times 40 = 40$  kcal
- 50 gram Fetaost (Apertina Arla, classic)  $0.5 \times 215 = 108$  kcal
- 1 tesked Olivolja 2,5-3 gram ca  $0.027 \times 900 = 25$  kcal

Blanda runt salladen i oljan och krydda fetaosten med Oregano.

**Eftermiddag/Kvällsmål**

- 1½ dl mild naturell lättoghurt ev. låglaktos
- 1 skiva krossat kanelknäcke
- 1 tärnat äpple.
- (Män tar ett 1 ägg till så de får ihop sina 600 kcal för dagen)

Gör så här:

Servera 1½ dl mild naturell lättoghurt ev. låglaktos med 1 skiva krossat kanelknäcke och 1 tärnat äpple.

**Totalt ca 500 kcal för dagen. (600 Kcal för män)**

*En stor kopp ekologiskt grönt te på kvällen utan med mjölk eller socker i tar bort eventuell hunger.*

Några koppar svart kaffe under dagen..

Drick rikligt med vatten under dagen ca 3 liter. Inte för mycket nu, ni lär er hur mycket ni behöver.

**Kallt vatten med någon limebit i är riktigt gott och hett tips till maten.**

**Ta gärna lite havsalt i vanligt vatten under dagen.**

(Vill bara varna lite, kolsyrad dryck eller vanligt vatten med citron eller lime i är inte så bra för tänderna att dricka, i tid och otid. Eftersom många människor idag har besvär med känsliga tänder och ilningar samt emaljförsvagning. Jag rekommenderar att bara dricka dessa drycker tillsammans med mat och rent vatten emellanåt!)