

Frukost/Lunch

Mosade ägg med strimlad skinka och tomat.

- 2 st ägg
- 3 tunna skivor rökt skinka ICA´s*Män tar 11 skivor
- 3 körsbärstomater*Män tar 6 st
- 2 st knäckebröd, falu-rågrut
- 1 tsk smör, bregott*Män tar 2 tsk

Mosa äggen och strimla skinkan.

Dela i tomater och rör om.

Totalt: 289 kcal, (Män 386 kcal)

Middag/kvällsmål

- 1/2 banan
- 1 dl frysta blåbär
- 2 dl naturell lättyoghurt
- 1 dl nypressad apelsin

Blanda allt i en mixer.

Total: 200 kcal

Totalt för dagen: 489 kcal, (Män 586 kcal)