

PISTAGENÖTTER/PASTA FÖR KVINNOR 500 KCAL **(MÄN 600 KCAL I PARENTES)**

- **Frukost totalt 115.5 kcal (132 kcal):**
- 1 ägg på 77 kcal
- 70 gram frysta blåbär $0.70 \times 55 = 38.5$ kcal (100 gram, 55 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 216 kcal (247 kcal):

- 200 gram körsbärstomater eller vanliga tomater ger $2 \times 0.26 = 52$ kcal
- 20 gram Goji bär $0.2 \times 313 = 63$ kcal
- 65 gram Baby spenat $0.65 \times 15 = 10$ kcal
- 15 gram Pistasch nötter $0.15 \times 610 = 91$ kcal **(20 gram. 122 kcal)**

Middagen totalt 167 kcal (220 kcal):

- Isbergssallad 100 gram ger $1.0 \times 14 = \text{ca } 14$ kcal
- Kyckling 50 gram ger $0.5 \times 115 = \text{ca } 58$ kcal
- Vit fiberpasta 70 gram ger $0.7 \times 135 = \text{ca } 95$ kcal (110 gram, 148 kcal)

(OBS! Väg in pasta efter du kokat den då ger den 135 kcal, för pastan sväller under kokningen. Skulle du väga in 100 gram okokt pasta så hamnar det på 365 kcal / 100 gram) och då skulle du bli riktigt mätt:)

Summa för dagen är 498.5 kcal (599 kcal).