

Broccolimenyn

Frukost:

- En halv dl havregryn: 74 kcal
- Ca 60 g blåbär: 36 kcal
- Mellanmjölk knappt 1 dl: 40 kcal

Vad jag gör med havregrynen är att jag håller på lite vatten så det blir mättat, sedan in i mikron i 2 min typ...sen lägger jag på de frysta blåbären som tinar som blixten....sen håller jag på mjölken och dricker mitt te till...kanonstart.

Totalt: 150 kcal

Lunch/Broccolisoppa:

- $\frac{1}{4}$ gul lök
- $\frac{1}{2}$ potatis
- $\frac{1}{2}$ broccoli (stam), ta "buketterna"
- 3 dl vatten
- $\frac{1}{2}$ tärning grönsaksbuljong
- 2 msk lätt creme fraiche
- 2 skivor knäckebröd
- 1 tsk smör
- salt, peppar

Koka upp vatten & buljongtärning. Lägg i lök, potatis & broccoli. Låt koka ca.10 min

Mixa soppan

Rör i creme fraiche, smaka av med salt och peppar.

Totalt 263 kcal

Kvällsmål:

- $1\frac{1}{2}$ dl lättyoghurt med

- $\frac{1}{2}$ dl tinade hallon

Totalt 75 kcal

Totalt för dagen ~488 kcal (Är du man lägger du till ett ägg och 1 tsk kaviar på menyn så blir det ca 600 kcal)

Drick lite mer kaffe under dagen det tar bort hungern bra och på kvällen en stor kopp grönt te gör susen.

Kan du vänta med frukosten och förskjuta allt så blir kvällen enklare.