

Här kommer superreceptet på ca. 500 kalorier:

Frukost totalt 115.5 kcal:

- 1 ägg på 77 kcal
- 70 gram frysta blåbär $0.70 \times 55 = 38.5$ 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.

Lunch eller Middag totalt 183 kcal:

Kycklingfilé 80 gram, Cashewnötter salta 10 gram, Morot 50 gram, Körsbärstomat 30 gram, 20 gram orange paprika. Krydda kycklingen med Oregano och resten med Örtsalt.

- 80 gram Kycklingfilé ger $0.8 \times 115 =$ ca 92 kcal
- 10 gram Cashewnötter salta ger $0.10 \times 610 =$ ca 61 kcal
- 50 gram Morot ger $0.50 \times 31 =$ ca 15.5 kcal
- 30 gram Körsbärstomater $0.30 \times 26 =$ ca 8 kcal
- 20 gram Orange Paprika $0.20 \times 0.3 =$ 6 kcal

Lunch eller middag 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

Så här kan du göra med lunchen och middagen: Ta fram 2 tallrikar eller matlådor och blanda alla ingredienser både lunch och middag och sedan delar du upp det lika.