

# Hur jag gick ner 7 kg på 7 veckor med 5:2-metoden



Publicerat av Niclas Brunnegård  
Copyright ©

<http://www.mryeah.com>, [niclas@mryeah.com](mailto:niclas@mryeah.com)

All rights reserved.

# Om Mig



Såhär ser jag numera ut. Matchvikten hittad och har aldrig mått bättre.

- Jag är 40 år och gift med Sofia och har 2 pojkar, Alvin och Max.
- Bor i Borås och jobbar som Systems Designer på Jensen Sweden AB i Borås.
- Har en Högskoleexamen i Byggteknik.
- Brinner för att hjälpa folk att komma igång med 5:2, men även att leva längre och bli friskare.
- Driver bloggen <http://mryeah.com> i syfte för att inspirera andra att lyckas med 5:2 och sin hälsa.
- Jag gör detta för jag vet att 5:2 verkligen fungerar för mig och vill på så vis dela med mig till alla så ingen missar denna livsstil.
- 5:2-metoden har gjort att jag numera fått tillbaka min hälsa.

## Startbild och Efterbild



På 7 veckor gick jag ner 7 kg och den lilla kagge jag ovan hade försvann.



# Innehåll

## **Innehåll**

Hur jag gick ner 7 kg på 7 veckor med

5:2-metoden

Om Mig

Startbild och Efterbild

Innehåll

Hur gick jag nu ner 7 kg på 7 veckor?

Starta Snabbt och Enkelt Med 5:2

Hur Snabbt Kan Du Se Resultat?

Hur Upprätthålla 5:2 På Sikt?

Positiva Effekter

Biverkningar

Menyer

Inköpslista för Sommarmenyn

SOMMARMENYN FÖR KVINNOR 500 kcal

SOMMARMENYN FÖR MÄN 600 kcal

Mozzarella/Lax menyn

Inköpslista Mozzarella/Lax menyn

MOZARELLA/LAX FÖR KVINNOR 500 kcal

MOZARELLA/LAX FÖR MÄN 600 kcal

Lätt Komma Igång Meny

Vad Behöver Du För Att Komma Igång?

5:2-appen

Jag I Media

# Hur gick jag nu ner 7 kg på 7 veckor?

I januari och februari 2013 hade jag 2 tunga månader. Jag låg sjuk en lång tid i influensan och 2 veckor efter det fick jag även magsjuka. Jag var helt enkelt rätt ynkelig.

Jag har ett stillasittande jobb och fotbollen hade jag slutat med för 3 år sedan. Jag tycker inte om att ut och träna tex löpning och jag kom in i en ond cirkel där jag mådde skit helt enkelt.

Jag brukar titta på Vetenskapens värld och alltså satt jag bänkad en måndag i mars, när jag fick se dokumentären där Michael Mosley testade olika fastemetoder och drog slutsatsen att 5:2-dieten skulle kunna vara hållbar på sikt. Michael körde på och testade i 5 veckor och var förvånad, minst sagt, över sina resultat och provvärden.

Har ni tur så kan filmen finnas kvar ute på nätet. Klicka på bilden nedan. Kan dock inte garantera att filmen ligger kvar, värd att se om ni missat den:



Efter jag hade sett dokumentären, kände jag direkt att detta upplägg(5:2) måste jag testa. Jag hade gått upp 8 onödiga kg sedan jag slutade med fotbollen och saknade den och min bättre hälsa som tusan!

Jag köpte direkt hans bok "The fast diet" och körde igång och drog ihop ett nyttigt recept. Redan på 2 veckor gick jag ner 3 kg och var förbluffad och blev tokladdad av detta. *Michael hade rätt! Tänkte jag!* Detta kan förändra hela världen menade Michael och jag tänkte likadant.

På internet hade jag domänen mryeah.com som jag köpte en gång för att bygga en sida om Premier League m.m. Men det hade aldrig blivit av. Jag bestämde mig snart för att lägga upp mina resultat där. Jag vägde mig varje vecka och mätte midjemåttet. Började skriva lite inlägg...

Efter hand fick jag fler och fler läsare och media hörde av sig. Jag bestämde mig att jag ville vara offentlig med detta för det är en så otroligt bra sak. Dels behåller jag min hälsa själv bättre och dels inser jag att lilla jag kan förändra världen till det bättre.

Tänk vad en bättre hälsa kan göra för en familjefar som mig. Efter 7 veckor gick jag ner 7 kg och började i min gamla klubb igen och fick tillbaka min ”röda” tråd i livet 38 år gammal:



Michael Mosley och 5:2-dieten kan jag tacka för mycket!

Jag har blivit så laddad av detta att jag verkligen vill skapa något stort som kan hjälpa människor i hela världen. Låter extremt kanske, men tack vare denna attityd har jag redan hjälpt igång många och jag får email varje dag om hur bra det går.

Grundkonceptet jag har nu är att själv testa fram recept med min fru Sofia. Vi testar och testar så att vi vet att man mår kanon under fastedagarna. Men också att menyn är rätt balanserad med hänsyn på näring och proteiner.

Jag ska inte bli långrandig utan jag vill att du ska förstå hur enkelt detta är. I nästa kapitel lär jag dig det du behöver kunna. Målet var inte i första hand att gå ner i vikt utan för alla de andra häls fördelarna som jag beskriver längre fram. Om målet för dig är att gå ner i vikt så är chansen stor att du gör det om du följer mina råd i nästa kapitel.

## Starta Snabbt och Enkelt Med 5:2

# Fick balans i livet



*"5:2 har blivit en livsstil för mig"*

1. Börja med att välja ut 2 dagar i veckan du tänkt att halvfasta. Får ej vara direkt efter varandra. Jag själv och Michael Mosley (skaparen av 5:2) kör halvfasta på måndag och torsdag. Är du kvinna ska du äta 500 kcal dessa dagar, män 600 kcal. (Jag kommer använda 500 kcal för kvinnor i texten i fortsättningen)
2. Undrar du hur och när du ska äta detta så finns det en enkel regel: Det enda du behöver tänka på är att äta dina 500 kcal under dagen du är vaken. Tex. Du kanske tror att du kan börja kl.20.00 på söndagen och äta dina kcal till kl.20.00 måndag kväll och sedan äta en stor middag kl.20.30? Så ska man inte göra.  
  
Utan när du vaknar på måndagen har du 500 kcal att förbruka under denna dag. Dela upp det på 2 eller 3 måltider så att det passar in din livsstil.
3. På dina halvfastedagar är det viktigt att du äter nyttig vanlig mat. Du ska inte använda matersättningar såsom shakes, bars eller annan onaturlig föda.
4. Håll nere på snabba kolhydrater på halvfastedagarna såsom socker och vitt bröd och vit pasta. Det positiva med detta är att det smittar av sig på de andra 5 dagarna då du inte halvfostar. Dessa 5 dagarna äter du som vanligt men får du med dig lite sunt tänk som att ta bort socker iallafall, så får du snabbare resultat.
5. Minst 20-25% ska vara protein i födan på halvfastedagen. På morgonen rekommenderar jag en proteinrik kost. Se mina exakta recept längre fram. Dem har jag och min fru testat fram så att de håller måtten på hur man mår under dagen och är nyttiga med rätt proteinbalans.

Professor Valter Longo rekommenderar 0.8g protein per kg av din kroppsvikt per dag. För mig som väger ca75kg skulle detta bli  $0.8 \times 75 = 60$ g. Inte mer än det per dag.

Sedan menar han att kroppen går i gasläge om du äter för mycket protein och halvfaster gör att kroppen hinner reparera befintliga celler i kroppen.

Men äter du normal kost de vanliga dagarna och inte överdriver proteinintaget då, så klarar du dig helt ok. Så du behöver inte gå och tänka på detta. Bra protein finns i kyckling, tonfisk, räkor och växter. Och i ägg förstås.

- Drick upp till ~3 liter vanligt vatten under dagen. Till lunch kan du gärna ha en citronskiva i. Men tänk på att inte ha den i hela dagen, då du ska vara rädd om dina tänder. Om du dricker för lite vatten kommer du få huvudvärk och kanske kramp i någon muskel på natten, tex i vaden.
- Du kan dricka kaffe/te utan mjölk och socker, utan att behöva räkna det som några kcal. Men tänk på att det är vätskedrivande så du behöver det vanliga vattnet. Kroppen är van att få vatten från maten och på halvfastedagen vill det till att du får i dig den skillnaden som nu saknas.
- Känner du dig hungrig på kvällen hjälper en stor kopp ekologiskt grönt te riktigt bra mot hungern.
- Du kan vara flexibel med 5:2. Vet du att du blir bortbjuden på torsdag, kan du enkelt byta dag. Så fastna inte i att du verkligen måste köra måndag och torsdag. Har jag fotbollsmatch på en måndag så kör jag halvfaster på tisdag istället.
- Har du semester så kör 6:1 om du vill njuta denna tid. Planera in din fastedag när du ser att en viss dag kommer att få dåligt väder. Men semestern kan också vara ett gyllene tillfälle att börja att avverka de 2 första veckorna.
- Under halvfastedagarna är det ett perfekt tillfälle att avstå från alkohol helt och hållet. Rekommenderar att inte inta någon alkohol då.
- Att krydda och kanske använda en t-sked olivolja i salladen (men då räkna bort kcal) gör att de fettlösliga vitaminerna i salladen med större sannolikhet tas upp av kroppen.
- Använd helst inte tuggummi under halvfastedagarna. Kan lura kroppen lite.



# Hur Snabbt Kan Du Se Resultat?



*”Jag tog på mig mina jeansskjorts från förra sommaren, ca 10 kg mindre”.*

Innan du börjar med 5:2-metoden är det bra att rådfråga din läkare om du tex. äter mediciner eller är osäker. Gravida, undernärda och unga under 18 år ska inte köra 5:2-metoden.

Dina första 2 veckor kan vara rätt jobbiga då kroppen inte vant sig ännu. Så var mina första 2 veckor. Efter första dagen kände jag mig lite irriterad men det gick över snabbt. Jag drack också alldeles för lite vatten en dag under dessa första veckor, så jag fick kramp i vaden en natt.

Tips: Håll ut de 2-3 första veckorna, så kommer resultaten sen. Jag brukar mäta min midja på mitt sätt så att jag mäter på exakt samma ställe varje gång. Jag lägger mig ner på rygg avslappnat och tar ett måttband runt över naveln. Jag brukar göra detta varje måndag morgon i regel. Jag väger mig också då. Fokusera på att mäta midjan i alla fall, då det för oss män är där det onödiga fettets sitter.

- Räkna med att du går ner ca 0.4-0.5 kg i veckan den första tiden. Jämför dig inte med andra. Jag gick ner 7 kg på de 7 första veckorna tack vare att jag också fick ett bättre tänk och drog ner på godis. Men det är viktigt att du inte tänker för mycket, utan äter rejält de 5 vanliga dagarna och njuter som vanligt utan att överdriva.
- Om du inte går ner något direkt så tänk att du faktiskt inte går upp + att du får alla de positiva effekterna på din hälsa.

# Hur Upprätthålla 5:2 På Sikt?

När du kört 5:2 under lång tid och du gått ner till en vikt som du känner dig bekväm med, kan du köra 6:1 istället. Du halvfaster endast 1 dag i veckan men bibehåller de positiva effekterna du fått från 5:2.

Under semestrar och högtider såsom Påsken och Julen kanske du äter upp dig en del, men då är det bara köra på med 5:2 igen ett tag efter och sedan gå över till 6:1 igen. På detta sätt kommer du alltid kunna kontrollera din vikt och samtidigt njuta av semestrar och högtider.

Det bästa sättet för att få ut det mesta från 5:2 dieten är att vara förnuftig.

Du kan mycket väl ha läst att du kan äta vad du vill på de dagar du inte fastar, men detta är helt enkelt inte det rätta.

Om du äter järnet varje dag du inte halvfaster, kommer du ej dra så stor nytta av vad detta kan göra för dig.

Men om du äter förnuftigt, eller precis som du brukar göra på vanliga dagar, så kommer 5:2 dieten/metoden att funka mycket bra.

Ett knep: Om du har det tungt någon dag, är det att bara tänka: *"imorgon ska jag äta den där goda mackan till frukost!"* Styrkan att veta *"imorgon kan jag äta vad jag vill"*, gör det mycket lättare. På så vis tror jag verkligen att 5:2 kan bli en livsstil för de flesta.

# Positiva Effekter

## SÄNKER INSULINNIVÅERNA

- Största vinsten. "Att dieten hjälper till att minska insulinnivåerna verkar vara den största hälsovinsten. Insulinnivåerna kopplas till risken att drabbas av hjärtkärlsjukdom, cancer och diabetes", säger professor Kerstin Brismar.

## VIKTMINSKNING

- Funkar för vissa. "5:2-dieten/metoden kan för många människor fungera som ett sätt att gå ner i vikt. Men det viktigaste är att dra ner på kalorierna, rent generellt", säger professor Valter Longo vid University of Southern California.

## HJÄRNAN BLIR MER AKTIV

- Håller i gång. "Överlevnadsinstinkten tvingar oss att hålla i gång för att på sikt hitta föda och hjärnaktiviteten i sig tros skydda mot demenssjukdom", säger professor Mark Mattson.

## KAN MOTVERKA ALZHEIMERS

- "I höst drar vi i gång en pilotstudie med 20 kvinnor i åldrarna 55-70 som löper stor risk att få Alzheimers", förklarar Mark Mattson professor i neurovetenskap och chef för National institute on aging vid Johns Hopkins-universitetet i Baltimore.

## FLER FRAMTIDA STUDIER PÅ GÅNG

- Dessutom i höst ska professor Kerstin Bismar dra i gång en studie där hon tar en massa prover på friska och typ 2-diabetespatienter.

### Kalorirestriktion ger dessa effekter:

Minskad nivå av den insulinliknande tillväxtfaktorn IGF-1, som är en förutsättning för att cancer ska kunna utvecklas.

Lägre blodsocker och insulinnivå.

Lägre blodfetter.

Lägre blodtryck.

Bättre bakterieflora i tarmen som i sin tur ger bättre immunförsvar.

- Inga komplicerade regler att följa; flexibel strategi, begriplig och användarvänlig.
- Ingen daglig slit med kalorikontroll, inget av det tråkiga och frustrerande som kännetecknar andra dieter.
- En häftig sak: Fastan gör att oräkneliga reparationsgener aktiveras och läker gamla celler.

- Ja, det innehåller fasta, men inte som du vet det; du kommer inte svälta på någon dag.

Du kommer fortfarande äta maten du älskar, det mesta av tiden.

När du nåt din vikt, kan du köra 6:1(halvfasta 1 dag/vecka). Då kommer vikten ej att öka och du får ändå de positiva hälsoeffekterna.

- 5:2- metoden är en hållbar strategi för ett hälsosamt och långt liv.

## Biverkningar

De kända biverkningar jag har hört är:

- Huvudvärk någon gång de första 2 veckorna innan kroppen vant sig. Beror oftast på att man inte druckit tillräckligt med vatten. Också om du skulle få kramp i vaden på natten beror det på att du druckit alldeles för lite under dagen. Se också till att salta/krydda maten bra dessa dagar.
- En del har känt irritation de första gångerna. Jag själv kände det efter första dagen.
- Jag inte hört att någon haft sömnproblem av alla mina tusen bloggläsare, men det har stått i media. Kanske det är någon som har haft det.
- Det är under de 2-3 första veckorna man oftast råkar ut för ovan nämnda biverkningar.

# Menyer

Jag och Sofia lägger löpande in menyer i min 5:2-app jag gjort. Jag tänker ge dig 3 bra menyer som smakar jättegott! Vi har testat fram dem tills vi märkt att vi verkligen mår bra under halvfastedagarna. Sommarmenyn kan du se [HÄR](#) på film hur den ser ut.

## Vi börjar med Sommarmenyn:



## Inköpslista för Sommarmenyn

Ägg  
Frysta stora blåbär  
Salladsmix, en 65 grams påse räcker till 2 personer.  
Gojibär  
Rödlök  
Vattenmelon  
Fetaost, Apertina Classic (20% fett)  
Kycklingfilé  
Cashewnötter  
Morötter  
Körsbärstomater  
Paprika, vi kör orange färg men det är valfritt.

**Att ha hemma:**

Oreganokrydda

Havssalt

Örtsalt

Kaffe

Grönt te

Olivolja

Lime eller Citron till vattnet

## SOMMARMENYN FÖR KVINNOR 500 kcal

1 halvfaste dag för kvinnor ser ut följande:

**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 0 kcal

Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. Räknas som 0 kcal.

Eller svart kaffe utan mjölk och socker 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 Gojibär  $0.05 \times 313 = 15.5$  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.



### **Middagen 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



En stor kopp ekologiskt grönt te på kvällen, utan mjölk eller socker, tar bort eventuell hunger och räknas som 0 kcal.

Några koppar svart kaffe under dagen räknas som 0 kcal

Drick rikligt med vatten under dagen upp till ca 3 liter.

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

(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. Drick rent vatten emellanåt!)

**Summa för dagen är 499.5 ger ca 500 kcal.**

## **SOMMARMENYN FÖR MÄN 600 kcal**

1 halvfastedag för män ser ut följande:

**Frukosten totalt ca 138 kcal:**

1 ägg på 77 kcal med salt på.

110 gram frysta stora blåbär  $1.10 \times 55 = 60.5$  kcal

Te utan mjölk och socker 0 kcal

Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. 0 kcal.

Eller: Svart kaffe utan mjölk och socker 0 kcal.





**Lunchen totalt 201 kcal:**

30 gram Salladsmix(dela på en 65 grams påse som finns tex. på ICA)  $0.30 \times 18 = 5.4$  kcal

5 gram Gojibär  $0.05 \times 313 = 15.5$  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. Blanda sedan ihop allt.



**Middagen totalt ca 258 kcal:**

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

80 gram Kycklingfilé ger  $0.8 \times 115 =$  ca 92 kcal

20 gram Cashewnötter salta ger  $0.20 \times 610 =$  ca 122 kcal

50 gram Morot ger  $0.50 \times 31 =$  ca 15.5 kcal

50 gram Körsbärstomater  $0.50 \times 26 =$  ca 13 kcal

50 gram Orange Paprika  $0.50 \times 0.3 =$  15 kcal

En stor kopp ekologiskt grönt te på kvällen, utan mjölk eller socker, tar bort eventuell hunger, 0 kcal.

Några koppar svart kaffe under dagen 0 kcal



Drick rikligt med vatten under dagen upp till ca 3 liter.

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

(Vill bara varna lite, kolsyrad dryck eller vanligt vatten med citron/ 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. Drick rent vatten emellanåt!)

**Summa för dagen är ca 597 kcal.**

## Mozzarella/Lax menyn



## Inköpslista Mozzarella/Lax menyn

Ägg

Frysta stora blåbär

Frysta hallon

Mozzarella, 1 förpackning räcker till 2 luncher

Körsbärstomater, 1 st 200 grams förpackning räcker till 2 luncher

Färsk basilikablاد

Gul lök (Eller röd)

Norsk Lax

Vanlig tomat

Broccoli

Cashewnötter

Morötter

Röd Paprika

### **Att ha hemma:**

ÄppelciderVinäger märke DRUVAN

Havssalt

Citronpeppar

Örtsalt

Kaffe

Grönt te

Olivolja  
Lime eller Citron till vattnet

## MOZARELLA/LAX FÖR KVINNOR 500 kcal

### Frukost totalt 103 kcal:

1 ägg på 77 kcal  
25 gram frysta stora blåbär ICA  $0.25 \times 55 =$  ca 14 kcal  
25 gram frysta hallon ICA Basic  $0.25 \times 47 =$  12 kcal  
Te utan mjölk och socker 0 kcal  
Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. 0 kcal.  
Eller: Svart kaffe utan mjölk och socker, 0 kcal.

### Lunchen totalt ca 254 kcal:

60 gram mozarella  $0.60 \times 251 =$  150.6 kcal (blir ca 1/2 Bit)  
100 gram körsbärstomater  $1.0 \times 26 =$  26 kcal  
1 tesked olivolja 2,5-3 gram ca  $0.027 \times 900 =$  25 kcal  
20 gram lök  $0.20 \times 35 =$  7 kcal (går lika bra med rödlök)  
7 gram cashewnötter  $0.07 \times 610 =$  ca 42.7 kcal  
ca 5 gram färsk basilika  $0.05 \times 25 =$  ca 1.3 kcal  
ca 5 gram äppelciderVinäger märke DRUVAN  $0.05 \times 15 =$  ca 1 kcal

Lägg upp snyggt och krydda med Örtsalt och Havssalt.



### Middagen totalt ca 143 kcal:

40 gram lax(norsk)  $0.40 \times 230 = 92$  kcal  
60 gram broccoli ger  $0.60 \times 25 = 15$  kcal  
60 gram morot  $0.60 \times 31 =$  ca 19 kcal  
40 gram tomat  $0.40 \times 26 =$  ca 10.4 kcal  
20 gram paprika (röd)  $0.20 \times 36 =$  ca 7.2 kcal

Sätt ugnen på 225 grader och krydda laxen med citronpeppar. Lägg sedan i Broccoli, skivade morötter, 1 delad tomat och strimlad paprika. Låt allt vara inne i ugnen i 15 min.

Krydda efter med lite havssalt på allt. Väg in efter det att allt varit i ugnen. Lägg i lite mer än du tror första gången, så hittar du rätt sen.



**Summa för dagen är ca 500 kcal.**

## **MOZARELLA/LAX FÖR MÄN 600 kcal**

**Frukost totalt 128 kcal:**

1 ägg på ca 77 kcal  
50 gram frysta stora blåbär ICA  $0.50 \times 55 =$  ca 28 kcal  
50 gram frysta hallon ICA Basic  $0.50 \times 47 =$  ca 23 kcal  
Te utan mjölk och socker 0 kcal  
Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. 0 kcal.  
Eller: Svart kaffe utan mjölk och socker, 0 kcal.

**Lunchen totalt ca 327 kcal:**

60 gram mozzarella  $0.60 \times 251 = 150.6$  kcal (blir ca 1/2 Bit)  
100 gram körsbärstomater  $1.0 \times 26 = 26$  kcal  
1 tesked olivolja 2,5-3 gram ca  $0.027 \times 900 = 25$  kcal

20 gram lök  $0.20 \times 35 = 7$  kcal (går lika bra med röd lök)  
19 gram cashewnötter  $0.19 \times 610 =$  ca 115.9 kcal  
ca 5 gram färsk basilika  $0.05 \times 25 =$  ca 1.3 kcal  
ca 5 gram äppelciderVinäger märke DRUVAN  $0.05 \times 15 =$  ca 1 kcal

Lägg upp snyggt och krydda med Örtsalt och Havssalt.



**Middagen totalt ca 143 kcal:**

40 gram lax(norsk)  $0.40 \times 230 = 92$  kcal (Blir ca 1/2 bit fryst norsk lax)  
60 gram broccoli ger  $0.60 \times 25 = 15$  kcal  
60 gram morot  $0.60 \times 31 =$  ca 19 kcal  
40 gram tomat  $0.40 \times 26 =$  ca 10.4 kcal  
20 gram paprika (röd)  $0.20 \times 36 =$  ca 7.2 kcal

Sätt ugnen på 225 grader och krydda laxen med citronpeppar. Lägg sedan i Broccoli, skivade morötter, 1 delad tomat och strimlad paprika. Låt allt vara inne i ugnen i 15 min.  
Krydda efter med lite havssalt. Väg in efter det att allt varit i ugnen. Lägg i lite mer än du tror första gången, så hittar du rätt sen.



**Summa för dagen är ca 598 kcal.**

# Lätt Komma Igång Meny

1 halvfaste dag för Kvinnor 500 kcal ser ut följande (Blå text är vad Män behöver lägga till):

## Frukost totalt 115.5 kcal:

1 ägg på 77 kcal

70 gram frysta blåbär  $0.70 \times 55 = 38.5$  kcal (+40 gram)

Te utan mjölk och socker 0 kcal

Salta ägget.

Grönt ekologiskt te är kanon. 0 kcal.

Eller: Svart kaffe utan mjölk och socker 0 kcal.

## Lunchen 216 kcal:

200 gram körsbärstomater eller vanliga tomater ger  $2 \times 0.26 = 52$  kcal

20 gram gojibär  $0.2 \times 313 = 63$  kcal

65 gram babyspenat  $0.65 \times 15 = 10$  kcal

15 gram pistaschnötter  $0.15 \times 610 = 91$  kcal (+5 gram)





200 gram tomater, 20 gram gojibär, 15 gram pistaschnötter och 65 gram babyspenatblad. Krydda med örtekrydda.

**Middagen totalt 159 kcal:**



Isbergssallad 40 gram ger  $0.4 \times 14 = \text{ca } 6 \text{ kcal}$

Kyckling 50 gram, bara kött med lite chili på ger  $0.5 \times 115 = \text{ca } 58 \text{ kcal}$

Vit fiberpasta 70 gram ger  $0.7 \times 135 = \text{ca } 95 \text{ kcal}$  (+40 gram)

(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:)

En stor kopp ekologiskt grönt te på kvällen utan mjölk/socker i tar bort eventuell hunger och räknas som 0 kcal

**Summa för dagen är ca 490 kcal. (Män ca 600 Kcal)**



# Vad Behöver Du För Att Komma Igång?

1. Du behöver en köksvåg.



2. Sedan är det bara inhandla dina varor och väga in dem. Det har jag löst åt dig. Du får en enkel start med 5:2-metoden, tack vare att du bara kan väga in efter våra recept. Använd min [5:2-app](#)! Den kommer underlätta för dig framöver. Läs mer på nästa sida.

Vill du byta ut något eller komponera ihop din egen meny så har jag en kcal-tabell [HÄR](#)

## 5:2-appen



*Niclas Brunnegård visar upp en bild från sin app där han stoltserar i ett par icke längre användbara byxor.*

Foto: ROBERT TJEANBERG

5:2-appen funkar för Android och Iphone och surfplattor.

Gå ut på internet från din mobil till sidan <http://mryeah.com/52appen/>

Du kan nu följa i appen våra recept som vi noga har testat så att ni mår bra under dagen och får i er rätt näringsinnehåll.

Heldagsmenyer men även enstaka recept. Du kan även följa mina inlägg från Facebook inne i appen.



*”Sofia hjälper mig att testa nya recept som vi lägger in i 5:2-appen”*

Att ha med sig inköpslista på menyerna i affären underlättar. Och sedan i köket hemma gå in i appen för att lätt kunna väga in allt. Allt från sin Iphone/Android eller surplatta.



Ett bra tips är att välja ut ett recept först och sen kolla vad man har hemma. Sedan kan man skriva ned det man saknar. I affären har man sin lapp med endast det man behöver.

Hemma sen tar man fram appen och lagar till efter receptet. Jag har telefonen liggandes bredvid mig och väger snabbt in min meny. Tvätta händerna om du tar i din mobil mellan invägningen av varor om den inte är helt ren ;)

# Jag har varit med i:

**AFTONBLADET**

 **BORÅS  
KURIREN**

**Land**

Jag vill bara passa på och önska dig all lycka till nu!  
Vore kul att höra hur det går för dig sen.

Den andra saken jag brinner starkt för sedan sommaren 2014  
är vitaminblandningen ProVital-K2.

Detta gör nåt alldeles extra.

[Följ mig gärna på bloggen om 5:2 och mina vitaminer!](#)  
[Till bloggen och lär dig mer...](#)

Ha det fint så hörs vi!  
Niclas Brunnegård



Publicerat av Niclas Brunnegård  
Copyright ©

<http://www.mryeah.com>, [niclas@mryeah.com](mailto:niclas@mryeah.com)

All rights reserved.