

Bulgurmenyn

Frukost totalt 115.5 kcal (138 kcal):

- 1 ägg på 77 kcal
- 70 gram frysta blåbär $0.70 \times 55 = 38.5$ kcal (110 gram, 60.5 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:

- Koka upp 1 dl vatten med 1/4 grönsaksbuljong.
- Häll i 1/2 dl bulgur och lägg på locket och sänk värmen till hälften.

Efter 10 min ställ grytan att svalna.

Under tiden blandar du:

- 20 gram Rucola
- 3 cocktailtomater
- 60 gram gurka
- 20 gram rödlök
- 10 gram tärnad salladsost (ica basic 320 kcal/100g)

Häll i bulgurn när den har svalnat tillräckligt.

Salta med flingsalt och örtekrydda.

Totalt 240 kcal.

Eftermiddag/Kvällsmål:

- 1½ dl mild naturell lättyoghurt ev. låglaktos
- 1 skiva krossat kanelknäcke
- Ett halvt tärnat äpple. (lite lite mindre än ett halvt).
- (Män tar ett 1 ägg till så de får ihop sina 600 kcal för dagen)*

Gör så här:

Servera 1½ dl mild naturell lättyoghurt ev. låglaktos med 1 skiva krossat kanelknäcke och 1 halvt tärnat äpple.

Totalt ca 500 kcal för dagen. (600 Kcal för män)

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:

- ¼ gul lök
- ½ potatis
- ½ broccoli (stam), ta "buketterna"
- 3 dl vatten
- ½ 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:

- 1½ dl lättyoghurt med
- ½ 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.

MOZARELLA/ENKEL MENY FÖR KVINNOR 500 KCAL (MÄN 600 KCAL I PARENTES)

Frukost totalt 97 kcal (125 kcal):

- 1 normalstort ägg
- 1 skiva FINN CRISP
- Te utan mjölk och socker
- Salta ägget.
- (Män äter också 25 gram stora blåbär)

Grönt ekologiskt te är kanon.
Eller svart kaffe utan mjölk och socker.

Lunchen totalt ca 254 kcal (327 kcal):

- 60 gram Mozarella, blir ca 1/2 Bit.
- 100 gram Körsbärstomater
- 1 tesked Olivolja
- 20 gram Lök (går lika bra med rödlök)
- 7 gram Cashewnötter (Män tar 19 gram)
- ca 5 gram Färsk Basilika, tips har du ej Basilika hemma kan du ta lite isbergs sallad istället.
- ca 5 gram Äppelcider Vinäger märke DRUVAN

Lägg upp snyggt och krydda med Örtsalt och Havssalt.

Middagen totalt ca 146 kcal:

- 2 dl Mild lättyoghurt
- Äpplebitar så det blir ca 110 gram

Dela äpplet i bitar och krydda med kanel, gott och friskt.

Summa för dagen är ca 497 kcal (598 kcal).

Sommarmenyn **(Totalt 500 kcal, Män 600 kcal i parentes)**

Frukost totalt 115.5 kcal (138 kcal):

- 1 ägg på 77 kcal
- 70 gram frysta blåbär $0.70 \times 55 = 38.5$ kcal (110 gram, 60.5 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.

Lunchen 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 (Om inte vattenmelon finns så ta 130 gram riven morot istället)
- 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.

Eftermiddag/Kvällsmål:

- 1½ dl mild naturell lättyoghurt ev. låglaktos
- 1 skiva krossat kanelknäcke
- 1 tärnat äpple.
- (Män tar ett 1 ägg till så de får ihop sina 600 kcal för dagen)

Gör så här:

Servera 1½ dl mild naturell lättyoghurt ev. låglaktos med 1 skiva krossat kanelknäcke och 1 tärnat äpple.

Totalt ca 500 kcal för dagen. (600 Kcal för män)

En stor kopp ekologiskt grönt te på kvällen utan med mjölk eller socker i tar bort eventuell hunger.

Några koppar svart kaffe under dagen..

Drick rikligt med vatten under dagen ca 3 liter. Inte för mycket nu, ni lär er hur mycket ni behöver.

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

Hamburgemenyn

Frukost:

- ICA´s kvarv 10% fett: 60 gram = $0.60 \times 140 = 84$ kcal
- Mild lättyoghurt 0,5% fett: 1,6 dl ger $1,6 \times 40 = 64$ kcal
- Kanel: 0 kcal, blanda gärna i lite vaniljpulver med då blir det gott.

Totalt: 148 kcal.

Lunch:

- Nötfärs 10%, 500 gram ger $5 \times 149 = 745$ kcal, se nedan hur du gör. Du äter endast 1 av dem.
- 1 vitlöksklyfta
- 1 ägg, normal stort
- Smör 1 tsk
- Salt
- Vitpeppar
- svartpeppar

Hacka i vitlöken och blanda ihop ägget med nötfärsen. Blanda runt ordentligt och salta och peppra. Skapa sedan 5 st hamburgare. 4 st på 100 gram (den 5:e väger något mer).

Stek dem i smöret och peppra med svartpeppar och salt på ytan när den blivit brun. Alltså du äter endast 1 av dem du gör och sparar resten till senare eller till de andra som ska äta med dig:)

Gör en egen dressing med gräddfil och chilisauce kryddat med lite vitpeppar. Blanda 4 matskedar gräddfil med 1 matsked chilisauce.

- Dressing: Ta bara en matsked av den du nyss gjort
- Romansallad, 20 gram
- Rödlök, 10 gram
- 1 st Tomat på 100 gram
- Gurka, 20 gram

Använd romansalladen som "hamburgebröd", ett blad underst och ett ovan, det blir krispigt, lätt att äta och gott! Lägg på 1 hamburgare på ett romanblad och sedan rödlök, dressing, tomat och gurka i ordningsföljd. Sedan det sista lägger du ett romanblad överst. Blir det någon tomatkiva, romadsallad, rödlök eller gurka över så har du det bara bredvid på tallriken.

Totalt för lunchen: ~240 kcal.

Middag:

- 2 ägg
- Finn Crisp Original: 3 skivor
- (Obs! Kvinnor tar 1 ägg och 2 st Finn Crisp istället)

Totalt: 204 kcal.

Totalt för dagen = ~592 kcal för Män (Kvinnor ~505 kcal)