

Bulgur och Quinoamenyn

Frukost:

- Ett ägg: 85 kcal
- Knäckebröd. Exempelvis Falurågrut 1 skiva: 35 kcal
- ¼ msk smör 25,5 kcal

Totalt: 145,5 kcal

Koka ägget och lägg som skivor på knäckebrödet. Kaffe eller te till är gott.

Lunch/Bulgur och Quinoasallad:

- 1dl vatten med ½ tsk grönsaksbuljong: 2,5 kcal
- 40 gram(1/2 dl) Fullkornsbulgur & Quinoa ifrån Zeta, ekologisk (finns paket på 250g på ICA): ~136 kcal
- 100 gram gurka: 11 kcal
- 3 cocktailtomater: 11,4 kcal
- 30 gram gröna oliver: 35,7 kcal
- 50 gram gul paprika: 11,5 kcal
- 5 gram (½ msk) pumpakärnor ifrån Risenta, finns på ICA: 28,5 kcal

Totalt: ~237 kcal

Koka 1 dl vatten med ½ grönsaksbuljong. Häll i bulgur/quinoan. Under tiden hackar du gurka, paprika och skivar cocktailtomaterna. När bulgur/quinoan är klar så finns inget vatten kvar. Du blandar då in grönsakerna och pumpakärnorna. Ska du ha med dig till jobbet så måste du vänta att bulgur/quinoan har svalnat innan du lägger allt i en matlåda tillsammans med grönsakerna och pumpakärnorna. För då kan du lägga in matlådan i ett kylen..

Kvällsmål:

- 1½ dl lättfil, eko 0,5% fett: 52,5 kcal
- 100 gram päron(hackad) med skal: 66 kcal

Totalt 118 kcal

Totalt för dagen ~500,5 kcal (Är du man lägger du till 15 gram valnötter~98 kcal i salladen).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern. Bli det jobbigt på kvällen så kan du äta en morot eller några cocktailtomater.

Lycka till!