

Spenatmenyn

Frukost:

- 100 gram minikeso 1,5% i fetthalt: 80 kcal
- 100 gram äpple(valfri sort) med skal: 59 kcal

Blanda ihop hackat äpple med keson och krydda eventuellt med kanel. Kaffe eller te är gott till.

Totalt: 139 kcal

Lunch/Spenatsoppa:

- 100 gram hackad spenat(frust): 12 kcal
- 2,5 dl vatten plus en grönsaksbuljong: ~ 5 kcal
- 1/2 msk vetemjöl: 14 kcal
- 1/4 msk smör: 25 kcal (till soppan)
- Ett ägg: 85 kcal
- 2 st knäckebröd, tex. FALURågrut: 70 kcal
- 1 tsk smör: ~36 kcal (till knäckebrödet)

Totalt: 247 kcal

Koka upp vatten & buljongen. Sätt även på en kastrull med vatten och koka ägget.

Lägg i den frusna spenaten i buljongvattnet så den tinar och rör om. Rör ihop vetemjålet med lite vatten och håll i soppan. Rör om och låt koka ca 5 minuter.

Klicka i ¼ msk smör.

Smaka av med vitpeppar. När soppan är klar, dela ägget och lägg det i soppan. Bred knäckebrödet med smör.

Kvällsmål:

- 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- 100 gram apelsin: 54 kcal

Totalt 118 kcal

Totalt för dagen ~504 kcal (Är du man lägger du till ett ägg extra i soppan. Då blir det ~589 kcal)

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Grönt te och kaffe är också bra att dricka. Det tar bort hungerkänslorna effektivt. Blir det för jobbigt så kan man ta en morot på kvällen (fusk dock;). Var inte för hård mot dig själv om det skulle kännas jättejobbigt.

Lycka till!