

Broccolimenyn

Frukost:

- 2 skivor Falu rågrut: 35 kcal/st
- 20 gram Philadelphiaost: 46,7 kcal
- 3 cocktailltomater: 11,4 kcal

Totalt: 128,1 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 lättfil, eko 0,5% fett: 52,5 kcal
- 100 gram äpple med skal: 59 kcal

Totalt 111,5 kcal

Totalt för dagen ~502,6 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.