

Salladsvariant med Fullkornsbulgur&quinoa

Frukost:

- 1/2 dl havregryn: 74 kcal
- Ca. 60 gram blåbär: 36 kcal
- mellanmjölk, knappt 1 dl: 40 kcal

Totalt: 150 kcal

Lägg havregrynen i en skål och häll i lite vatten så att det blir mättat, ca 1 dl. Sedan mikrar du i lite mer än 2 min (skiftar beroende på mikrougn). Sen brukar jag ta frysta blåbär och lägga på när det är klart och blanda runt lite...sen håller jag på mjölken och dricker mitt te eller kaffe till. Kanonstart på dagen.

Lunch/Salladsvariant med Fullkornsbulgur&quinoa :

- Koka upp 1 dl vatten med 1/2 grönsaksbuljong.
- Häll i 1/2 dl fullkornsbulgur&quinoa(40 gram: 136 kcal) och lägg på locket och sänk värmen till hälften. När bulgur/quinoan är klar så finns inget vatten kvar.

Under tiden blandar du:

- 20 gram Ruccola: 5 kcal
- 3 cocktailtomater: 11,4 kcal
- 60 gram gurka: 9 kcal
- 20 gram rödlök: 8,4 kcal
- 20 gram tärnad salladsost (ICA basic 320 kcal/100g): 64 kcal

Blanda ner salladsblandningen i bulgurn&quinoa när den har svalnat tillräckligt. Salta med flingsalt och örtekrydda.

Totalt ~234 kcal

Eftermiddag/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 ~502 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.

Lycka till!