

"Kycklingmenyn"

Frukost:

- 1 bröd som heter hällakullor från Fazer(undersidan+översidan) 63 gram som blir 151,2
- ¼ msk smör 25,5 kcal
- 5st gurkskivor 5 kcal

Totalt: 181,7, kcal

Te eller kaffe till.

Lunch/Kyckling

- 80 gram Kycklingfilé ger $0.8 \times 115 =$ ca 92 kcal
- 10 gram Cashewnötter salta ger $0.10 \times 610 =$ ca 61 kcal
- 50 gram Morot ger $0.50 \times 31 =$ ca 15.5 kcal
- 30 gram Körbärstomater $0.30 \times 26 =$ ca 8 kcal
- 20 gram Orange Paprika $0.20 \times 0.3 =$ 6 kcal

Krydda kycklingen med Oregano och resten med Örtsalt. Kycklingen är tinad innan jag lägger den i ugnen. (ca 25 min på 200 grader.)

Totalt: 183 kcal

Eftermiddag/Kvällsmål:

- 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- 50 gram apelsin: 27 kcal
- 1 kiwi: 46 kcal

Skiva ner kiwin och apelsin i kvargen, toppa med kanel. Gott och fräscht!

Totalt: 164kcal

Totalt för dagen ~502 kcal (Är du man lägger du till 15 gram cashewnötter på lunchen så totalt 25 gram).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern.

Lycka till!