

"Rökt skinka"

Frukost:

- 1 bröd som heter hällakullor från Fazer, ta bara ena halvan denna gången. Blir då ca 75,6 kcal
- ¼ msk smör 25,5 kcal
- 5st gurkskivor 5 kcal

Totalt: 106,1, kcal

Te eller kaffe till.

Lunch/Skinkröra

Mosade ägg med strimlad skinka och tomat.

- 1 st ägg, 85 kcal
- ~3 tunna skivor rökt skinka ICA´s eller väg in 80 gram som ger 105 kcal
- 3 körsbärstomater, 11,4 kcal
- 2 st knäckebröd, FALUrågrut 35 kcal/st ger 70 kcal
- 1 tsk smör, ~36 kcal

Mosa äggen och strimla skinkan.

Dela i tomater och rör om och lägg på allt på knäckebrödet

Totalt: 307,4 kcal

Eftermiddag/Kvällsmål:

- 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- 1 kiwi: 46 kcal , vill du få totalt 500 kalorier så tar du halva kiwin.

(Gillar du inte kvarg så kan du välja 1,5 dl lättfil istället och dela i 100 gram äpple med skal.)

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

Totalt: 110 kcal

Totalt för dagen ~523 kcal (Är du man lägger du till ett ägg under dagen).

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

Lycka till!