

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/Svamstroganoff

- 1 tsk rapsolja , 40 kcal
- En liten lök, tunt skivad , 30 kcal
- 2 selleristjälkar, tunt skivade , 12 kcal
- 1 vitlöksklyfta, pressad eller finhackad , 4 kcal
- 100 gram färsk champinjoner med, hackad , 30 kcal
- 1 tsk paprikapulver Santa Maria: paprika smoked
- 1,5 dl grönsaksbuljong , 7,5 kcal
- 1/4 dl gräddfil, 35 kcal
- Salt och nymalen peppar efter smak

Till servering

- 80 gram dl, obs kokt råris , 84 kcal

Förberedelse

1. Hetta upp oljan i en teflonstekpanna. Tillsätt lök, vitlök och selleri; Koka i ca 3 minuter eller tills det börjar mjukna. Rör i svamp och paprikapulver och koka i 3 till 5 minuter. Lägg i buljong och koka i ytterligare tills vätskan har halverats. Rör i gräddfil och smaksätt med salt och peppar. Koka på medelvärme i 2 minuter.

Totalt: 242,5 kcal

Kvällsmål:

- 1½ dl lättfil, eko 0,5% fett: 52,5 kcal
- 100 gram päron(hackad) med skal: 66 kcal

Totalt 118 kcal

Totalt ~499,5 kcal för dagen (är du man kan du ta ett ägg till under dagen plus lite mer gräddfil till lunchen)

Lycka till!

Glöm inte av att dricka vatten under dagen ;)