

Frukost:

•1 bröd som heter hällakullor från Fazer, ta bara ena halvan denna gången.

Blir då ca 75,6 kcal

•1/4 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 stort ägg, 85 kcal

•väg in 80 gram rökt skinka som ger 105 kcal (kolla på förpackningen)

•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 lite på knäckebröden om du vill.

Jag tar med till jobbet så jag lägger allt i en matlåda. Så jag äter knäckebröden för sig.

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 på dagen så tar du bara 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!