

**Frukost:**

En halv dl havregryn: ~74 kcal  
Ca 15 g blåbär: 36 kcal  
Mellanmjölk knappt 1 dl: 40 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).  
Jag brukar ta frysta blåbär och lägga på när det är klart och blanda runt lite...sen häller jag på mjölken och dricker mitt te eller kaffe till.  
Kanonstart på dagen.

Totalt: 150 kcal

**Lunch:**

~4 små köttbullar, väg in 50 g : 105 kcal (100g:210 kcal)  
kokt broccoli, knappt 100 g: 35 kcal (100 g: 35 kcal)  
kokt blomkål, knappt 100 g: 22 kcal (100g: 22 kcal)

Totalt: 162 kcal

**Kvällsmål:**

En halv burk Abbas tonfisk (i vatten), tar du 80 g så blir det: ~88 kcal  
Ett ägg(medelstort) : 70 kcal  
4 cm gurka: 10 kcal  
Några smätomater 100g: 26 kcal

Totalt: ~194 kcal

Totalt under dagen: ~504 kcal (Är du man så tar du 100 g köttbullar på lunchen istället för 50 g)