

Frukost:

- En halv dl havregryn: ~74 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).

Totalt: 114 kcal

Lunch/Parma med pizzasallad:

- 75 gram parmaskinka, cirka 7 tunna skivor
- 100 gram fint strimlad vitkål
- 1 tsk oliv- eller rapsolja
- 1/2 msk vitvinsvinäger
- salt och peppar

Totalt: 260 kcal

Blanda runt den strimlade vitkålen med vitvinsvinäger, olja, salt och peppar.
Knåda gärna salladen så att vitkålen blir lite mjuk.
Servera med parmaskinkan.

Kvällsmål:

- 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

Totalt för dagen: ~513 kcal, (män kan ta ett extra ägg under dagen)