

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 håll 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 håller jag på mjölken och dricker mitt te eller kaffe till.
Kanonstart på dagen.

Totalt: 150 kcal

Lunch/Torsk med tomattäcke:

- 150 gram torskfilé
- 1 tsk olivolja
- 1/2 msk dijonsenap
- 1/2 msk finhackad dill
- 1 tomat
- 2 msk hackad purjolök
- 1 näve spenatblad
- salt och peppar
- några droppar citronsaft

Sätt ugnen på 180 grader. Smörj en liten ugnform/fat med lite av olivoljan.
Salta och peppra torsken och pensla med dijonsenap.

Strö över finhackad dill. Skiva tomaten och hacka purjolöken och lägg detta över fisken.
Droppa resten av olivoljan över och sätt in i ugnen, ca. 15 min.

När allt kött vitnat är fisken klar.
Servera med spenatblad och droppa lite citronsaft över.

Totalt: 225 kcal

Kvällsmål:

- Ett ägg(medelstort): 70 kcal
- Knäckebröd. Exempelvis Falurågrut 1 skiva: 35 kcal
- ¼ msk smör 25,5 kcal

Totalt: 145,5 kcal

Totalt för dagen: 520,5 kcal, eventuellt kan du ta bort lite blåbär vid frukosten om du är kvinna och är du man så äter du ett ägg ytterligare under dagen.

Lycka till nu!