

# 4 Veckor Med 5:2 "De Bästa Recepten"





Förutom recepten så behöver du en köksvåg, en vanlig våg, ett måttband och en kalender.

Att mäta resultaten en gång i veckan gör allt roligare och du kommer lättare kunna hålla fokus.

Varje måndagsmorgon ska du väga in dig efter ditt första toalettbesök.

För det kan skilja mycket i vikt beroende om du har varit på toaletten eller ej ;)

Skriv in din vikt i kalendern.

Du mäter också ditt midjemått på måndagsmorgonen.

Det gör du efter du har vägt in dig och enklast är att ligga på rygg i sängen och mäta över naveln.

Då kommer du kunna mäta på samma ställe varje måndag. Skriv in ditt mått i kalendern.

Glöm inte att väga och mäta in dig varje måndagsmorgon.

Efter 4 veckor är det kul att titta i kalendern och se sitt "slutresultat" och jämföra alla måndagar mot varandra :) Sedan börjar du bara om på vecka 1 och kör på igen med samma, enkelt!

Din kalender använder du också i din planering.

Skriv in när du har dina fastedagar där i förväg.

Likaså om du planerar att träna eller att promenera.

Att aktivt tänka dagen innan på det du ska utföra nästa dag och att skriva ner det i din kalender ökar dina chanser markant att utföra det du har planerat att göra.

På kvällen när du har en fastedag så kan du sitta med en kopp grönt tee och reflektera över dagen. Var fastedagen jobbig eller lätt? På så vis kommer du efter 4 veckor få reda på vilket recept som passade dig bäst och kan köra det oftare sen på egen hand.

# Vecka 1: Inköpslista till måndag:

FALU rågrut(knäckebröd), Philadelphia Naturell 200 gram, minst 3 cocktailtomater, 1 gul lök, 1 potatis, broccoli, finns inplastat, en stam med buketter, Lätt Crème Fraiche(ekologisk lätt crème fraiche, 15%), Bregott(smör), Lättfil(Arla, eko Lätt A-FIL, 0,5% fett), 1 äpple, grönsaksbuljong(tärningar), (1 ägg och kaviar om du är en man) grönt te är bra att ha hemma liksom kaffe

[Ladda ner inköpslistan som en PDF här](#)

## Måndagens recept (för 1 person):

### Frukost:

- ❖ 2 skivor Falu rågrut: 35 kcal/st,
- ❖ 20 gram Philadelphiaost: 46,7 kcal
- ❖ 3 cocktailtomater: 11,4 kcal

**Totalt: 128,1 kcal**

### Lunch/Broccolisoppa:

- ❖ ¼ gul lök,
- ❖ ½ potatis
- ❖ ½ broccoli (stam), ta "buketterna"
- ❖ 3 dl vatten
- ❖ ½ tärning grönsaksbuljong
- ❖ 2 msk lätt creme fraiche
- ❖ 2 skivor knäckebröd
- ❖ 1 tsk smör
- ❖ salt, peppar

Koka upp vatten & buljongtärning. Lägg i lök, potatis & broccoli. Låt koka ca.10 min. Mixa soppan, rör i creme fraiche, smaka av med salt och peppar.

**Totalt 263 kcal**

### Kvällsmål:

- ❖ 1½ dl lättfil: 52,5 kcal
- ❖ 100 gram äpple med skal: 59 kcal

Ha gärna lite kanel till.

**Totalt 111,5 kcal**

Totalt för dagen ~502,6 kcal (Är du man lägger du till ett ägg och 1 tsk kaviar på menyn så blir det ca 600 kcal)

Drick lite mer kaffe under dagen det tar bort hungern bra och på kvällen gör en stor kopp grönt te susen. Kan du vänta med frukosten och förskjuta allt så blir kvällen enklare.

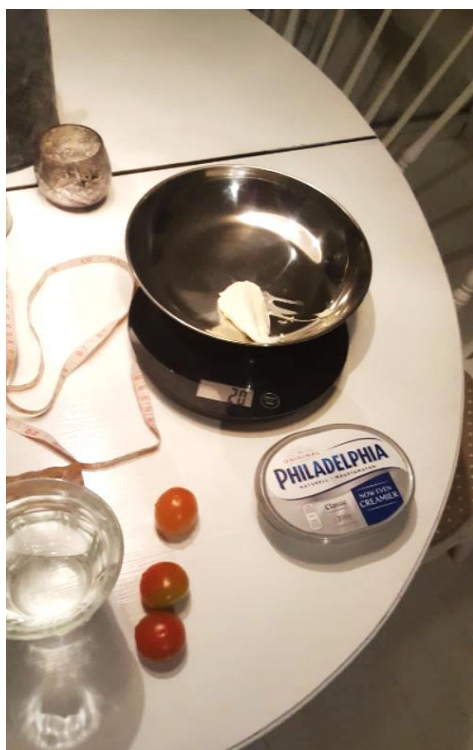
[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

Kolla gärna min lilla film på Youtube nedan hur jag gör broccolisoppan, enkelt va :) !

<https://www.youtube.com/watch?v=fA2qBv2tUEg>

Nu är det bara att köra!

# 4 Veckor Med 5:2 "De Bästa Recepten"



# Vecka 1: Inköpslista inför torsdagen:

Kolla först om du redan har hemma något...

ett ägg, FALUrågrut (knäckebröd), smör (Bregott), grönsaksbuljong  
Fullkornsbulgur & Quinoa ifrån Zeta, ekologisk (finns paket på 250g på ICA)  
1 gurka, cocktailtomater, gröna oliver, 1 gul paprika, pumpakärnor från Risenta (finns  
på ICA), Lättfil(Arla, eko Lätt A-FIL, 0,5% fett), 1 päron

Kolla så du har grönt te och kaffe hemma. Tycker du inte om grönt te så väljer du en  
tesort du tycker om.

[Ladda ner inköpslistan som en PDF här](#)

Bilden nedanför visar hur ett paket på fullkornsbulgur & quinoa ser ut. Detta paket  
innehåller alltså både bulgur & quinoa, det är jättelätt att tillaga detta recept:



## Torsdagens recept Vecka 1 (för 1 person):

### Frukost:

- ❖ Ett stort ägg: 85 kcal
- ❖ Knäckebröd. Exempelvis Falurågrut 1 skiva: 35 kcal
- ❖ ¼ msk smör 25,5 kcal

**Totalt: 145,5 kcal**

Koka ägget och lägg som skivor på knäckebrödet. Kaffe eller te till är gott.

### Lunch:

- 1dl vatten med ½ grönsaksbuljong: 2,5 kcal
- ❖ 40 gram(1/2 dl) Fullkornsbulgur & Quinoa ifrån Zeta, ekologisk (finns paket på 250g på ICA): ~136 kcal
- ❖ 100 gram gurka: 11 kcal
- ❖ 3 cocktailtomater: 11,4 kcal
- ❖ 30 gram gröna oliver: 35,7 kcal
- ❖ 50 gram gul paprika: 11,5 kcal

- ❖ 5 gram (1/2 msk) pumpakärnor ifrån Risenta, finns på ICA: 28,5 kcal

**Totalt: ~237 kcal**

Koka 1 dl vatten med 1/2 grönsaksbuljong.

Häll i bulgur/quinoan.

Under tiden hackar du gurka, paprika och skivar cocktailltomaterna.

När bulgur/quinoan är klar så finns inget vatten kvar.

Du blandar då in grönsakerna och pumpakärnorna.

Ska du ha med dig till jobbet så måste du vänta att bulgur/quinoan har svalnat innan du lägger allt i en matlåda tillsammans med grönsakerna och pumpakärnorna. Först då kan du lägga in matlådan i kylan..

### **Kvällsmål:**

- ❖ 1 1/2 dl lättfil, eko 0,5% fett: 52,5 kcal
- ❖ 100 gram päron(hackad) med skal: 66 kcal

**Totalt 118 kcal**

Totalt för dagen ~500,5 kcal (Är du man lägger du till 15 gram valnötter~98 kcal i salladen).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern.

Blir det jobbigt på kvällen så kan du äta en morot eller några cocktailltomater.

Lycka till!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

Dagen i bilder:



Det var rätt lätt att hitta fullkornsbulgur&quinoan..liksom pumpafrön från Risenta





Lite bilder från matlagningen...





Så här såg det ut när jag var klar, en matlåda till mig och en tallrik till Sofia...



Idag har dagen gått fort, på jobbet gjorde kaffe och vatten susen..



Imorse smakade äggmackan kanon :)



Ta gärna kanel på(räknas som 0 kalorier)...riktigt gott med päron, fil och kanel :)





Idag gick faktiskt lättare än första dagen, det antecknar jag i min kalender. Nu ska jag göra en stor kopp grönt te. Hoppas att det gick bra för dig!

Jag har fått frågan om det går att träna ändå på fastedagen.

Ja det går bra och man tappar inget i prestation.

Det kan skilja individuellt, men för mig blir det jobbigt efter träningen om jag inte kan äta tillräckligt så därför har jag valt att träna de andra dagarna, promenera har jag inget ont av utan jag tänker på lite hårdare träning som tex. styrketräning och pass.

Jag har mått riktigt bra denna veckan.

Blir spännande på måndagsmorgon om midjemåttet har minskat något.

Kämpa på nu!

Snart är det måndag igen. Här kommer Vecka 2 med måndagens inköpslista och recept. På måndagsmorgon väger du in dig igen och mäter midjemåttet, anteckna det i kalendern.

## Vecka 2: Inköpslista:

\* minikeso 1,5% i fetthalt, 1 äpple, 1 apelsin, fryst hackad spenat, ägg, grönsaksbuljong  
 Vetemjöl, FALURågrut, smör, matlagningssmör och smör till knäckebrödet  
 Lindahls kvarg, naturell 0,2% i fetthalt

[Ladda ner inköpslistan som en PDF](#)

### Måndagens recept (för 1 person)

#### 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:

- ❖ 100 gram hackad spenat(fryst): 12 kcal
- ❖ 2,5 dl vatten plus en grönsaksbuljong: ~ 5 kcal
- ❖ 1/2 msk vetemjöl: 14 kcal
- ❖ 1/4 msk smör: 25 kcal (till soppan)
- ❖ Ett stort ägg: 85 kcal
- ❖ 2 st knäckebröd, tex. FALURågrut: 70 kcal
- ❖ 1 tsk smör: ~36 kcal (till knäckebrödet)

**Totalt: 247 kcal**

Koka upp vatten & buljongen. Sätt även på en kastrull med vatten och koka ägget. Lägg i den frusna spenaten i buljongvattnet så den tinar och rör om.

Rör ihop vetemjölet med lite vatten och häll i soppan. Rör om och låt koka ca 5 minuter.

Klicka i 1/4 msk smör.

Smaka av med vitpeppar. När soppan är klar, dela ägget och lägg det i soppan. Bred knäckebrödet med smör.

#### Kvällsmål:

- ❖ 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- ❖ 100 gram apelsin: 54 kcal

Ta gärna lite kanel på.

**Totalt 118 kcal**

Totalt för dagen ~504 kcal (Är du man lägger du till ett ägg extra i soppan. Då blir det ~589 kcal)

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen.

Grönt te och kaffe är också bra att dricka. Det tar bort hungerkänslorna effektivt.

Blir det för jobbigt så kan man ta en morot på kvällen (fusk dock;).

Var inte för hård mot dig själv om det skulle kännas jättejobbigt.

Lycka till!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

Så här ser kvargen ut till kvällsmålet...



Idag gick det bra!

Imorse (måndagsmorgon efter Vecka 1) vägde jag in mig och jag har gått ner exakt 0.5kg och minskat i midjemåttet 1cm.

Så på rätt väg!

Men hur har det gått för dig?

Jag har fått in från en del som har gått ner ett par kg redan och alla som mejlat mig angående midjemåttet har fått det minskat! Kanon :)

Räkna med att gå ner ca 0.45kg per vecka, det är viktigare att minska i midjemåttet, så glöm inte mäta det! För det är där det farliga fett sitter.

Sedan kan man komma på plåtår då vikten står stilla, strunta i det utan det är bara att nöta på...så går du ner succesivt + att du får alla de andra hälsofördelarna med 5:2.

Jag gjorde iordning spenatsoppa igår kväll...





Smaka av med vitpeppar..soppan blev riktigt lyckad...



Imorse när jag gjorde frukosten, passade jag på att koka ägget till soppan...och så var matlådan fullbordad.



Såhär såg frukosten ut...riktigt gott med Keso, äpple och kanel och jag stod mig bra fram till lunch. Blev 2 koppar kaffe och ett par glas vatten fram till lunch...



Idag gick jag hem, ca 9km.

Så jag var lite orolig att jag skulle få det svårt när jag kom hem.

Jag gjorde barnens mat och då blev jag riktigt sugen! Men jag åt mitt kvällsmål med barnen utan problem, det var t.o.m. så att minstingen tyckte mitt såg gott ut och att det var orättvist att jag fick äta sådant :)

Simpelt kvällsmål, det var bara att väga in...



Tycker faktiskt detta enkla kvällsmål var riktigt fräscht med apelsin i.

Sofia bytte ut en knäckemacka från lunchen mot en kiwi (se bilden ovan) och skivade i och det var en god blandning sa hon!

Jag har valt kvarg denna gång för det är en riktigt bra proteinkälla.

Hoppas det gick bra för dig med!

Kämpa på nu och ge inte upp, detta klarar du galant!

# Torsdagens meny vecka 2

Du är på gång nu ;) !

## Inköpslista till torsdag:

Kolla vad du har hemma först sedan tidigare och du kan välja att byta ut frukosten rakt av mot någon frukost vi kört tidigare om du inte gillar gröt...

Havregryn(fullkornshavregryn), Frysta blåbär eller färska om du vill., Mellanmjölk, Fullkornsbulgur&Quinoa, Ruccola, Coctailtomater, 1 Gurka, 1 Rödlök, Tärnad salladsost, tex, ICA Basic 320kcal/100gram, Lättfil, eko 0,5%, 1 Päron

[Ladda ner inköpslistan här som en PDF om du behöver](#)

### Torsdagens recept (för 1 person):

#### Salladsvariant med fullkornsbulgur&quinoa

##### Frukost:

- ❖ 1/2 dl havregryn: 74 kcal
- ❖ Ca. 60 gram blåbär: 36 kcal
- ❖ mellanmjölk, knappt 1 dl: 40 kcal

**Totalt: 150 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).

Sen brukar jag 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.

#### Lunch/Salladsvariant med Fullkornsbulgur&quinoa:

- ❖ Koka upp 1 dl vatten med 1/2 grönsaksbuljong.
- ❖ Häll i 1/2 dl fullkornsbulgur&quinoa(40 gram: 136 kcal) och lägg på locket och sänk värmen till hälften. När bulgur/quinoan är klar så finns inget vatten kvar.

#### Under tiden blandar du:

- ❖ 20 gram Ruccola: 5 kcal
- ❖ 3 cocktailtomater: 11,4 kcal
- ❖ 60 gram gurka: 9 kcal
- ❖ 20 gram rödlök: 8,4 kcal
- ❖ 20 gram tärnad salladsost (ICA basic 320 kcal/100g): 64 kcal

Blanda ner salladsblandningen i bulgurn&guinoan när den har svalnat tillräckligt. Salta med flingsalt och örtekrydda.

**Totalt ~234 kcal**

### **Eftermiddag/Kvällsmål:**

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

**Totalt 118 kcal**

Totalt för dagen ~502 kcal (Är du man lägger du till 15 gram valnötter~98 kcal i salladen).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern.

Lycka till!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)



## Vecka 3

Ge inte upp nu, för det krävs kontinuitet för att få bra resultat...

Denna dag tror jag verkligen du kommer gilla.

Macka till frukost och nu lite god kyckling till lunch.

Börja dagen med att väga in dig och mät ditt midjemått.

Anteckna resultatet i din kalender.

Nu börjar vecka 3. Har du gjort en massa i helgen och kanske inte har haft tid att planera din meny på söndagen, så kan det känna lite tungt att komma igång på måndagen.

Men ge inte upp nu, för det är nu det gäller.

Alla som lyckas med något fortsätter att göra som planerat oavsett om man känner för det.

För oftast så är man taggad i början av något man tar sig an. Och sedan försvinner den känslan man hade i början och man blir inte lika motiverad helt enkelt.

Det är då du ska agera som ett proffs.

Du ska strunta i vad du känner och bara köra på nu.

Tänk efter nu...om du kör med kontinuitet istället för att bara köra i 2-3 veckor eller ge upp så kommer du få jättebra resultat!

En vinnare slutar inte :) Du är en vinnare nu och kommer fullfölja, ok? :)

# Inköpslista:

Kolla först om du redan har nåt hemma:

Hällakullor från Fazer, Smör, gurka, kycklingfilé, cashewnötter, jag tar salta men du kan ta naturella såklart, morot, körsbärstomater/cocktailtomater, orange paprika, du kan välja annan färg om du vill, Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt, samma som sist, apelsin, kiwi

[Ladda ner inköpslistan som en PDF här](#)

Så här ser Hällakullor från Fazer ut:



**Måndagens Recept Vecka 3 (för 1 person):****"Kycklingmenyn"****Frukost:**

- ❖ 1 bröd som heter hållakullor från Fazer(undersidan+översidan) 63 gram som blir 151,2
- ❖ ¼ msk smör 25,5 kcal
- ❖ 5st gurkskivor 5 kcal

**Totalt: 181,7, kcal**

Te eller kaffe är gott till. (utan nåt i annars får du räkna på det)

**Lunch/Kyckling**

- ❖ 80 gram Kycklingfilé ger  $0.8 \times 115 =$  ca 92 kcal
- ❖ 10 gram Cashewnötter salta ger  $0.10 \times 610 =$  ca 61 kcal
- ❖ 50 gram Morot ger  $0.50 \times 31 =$  ca 15.5 kcal
- ❖ 30 gram Körsbärstomater  $0.30 \times 26 =$  ca 8 kcal
- ❖ 20 gram Orange Paprika  $0.20 \times 0.3 =$  6 kcal

Krydda kycklingen med Oregano och resten med Örtsalt.

Kycklingen är tinad innan jag lägger den i ugnen. (ca 25 min på 200 grader.)

**Totalt: 183 kcal****Eftermiddag/Kvällsmål:**

- ❖ 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- ❖ 50 gram apelsin: 27 kcal
- ❖ 1 kiwi: 46 kcal

**Gott och fräscht!****Totalt: 164kcal**

Skiva ner kiwin och apelsin i kvargen, toppa med kanel. Blir det nåt över så använd det dagen efter till lunch eller sallad, tex. som med apelsinen kan du plasta in resten och ta den till frukosten dagen efter...

Totalt för dagen ~502 kcal (Är du man lägger du till 15 gram cashewnötter på lunchen så totalt 25 gram).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern.

Lycka till!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

I helgen var det kalas och utgång på restaurang, så det kändes kanon att midjemättet minskade ytterligare när jag mätte imorse och vikten gick ner 0,4kg till.

Vi är bara inne på 3 veckan så ge inte upp nu.

Om du inte ser så mycket resultat ännu så ska du veta att det kan gå i "vågor" neråt med vikten och minskning i midjemättet.

Det är bara köra på för glöm inte att fastan ger andra bra resultat för din hälsa.

Imorse testade att väga in brödet och det stämde ju nästan precis som det stod på förpackningen. Rätt gott med bröd för omväxlingens skull :)



Lunchen är riktigt lätt att göra. Oregano på kyckling är gott och jag lägger bara upp allt i små "grupper" och tar lite örtsalt på.

Du kan blanda salladen hur du vill, men jag gör såhär:



Kvällsmålet smakade kanon!

Denna dagen gick bra, jag gick hem från jobbet och jag sitter med mitt te nu på kvällen och känner mig lite trött för att det är måndag tror jag :)

Jag vet att jag inte hann dricka så mycket vatten idag som jag velat, hade möte i 2.5h så glömde av att dricka vatten. Försök tänka aktivt att du ska dricka tillräckligt med vatten.

Ser fram emot en riktigt god frukost imorgon!

Nu har vi kört 5st olika recept.

Har du funderat på vilken meny som kändes bäst just för dig?

Kämpa på nu för nu är vi på gång!



På torsdag vill jag att du ska köra denna enkla meny. Är du vegetarian så kör den bästa menyn du har tyckt om hittills.

Jag har valt att lägga lite mer "krut" (kalorier) på lunchen denna gång:

# Inköpslistan för torsdagens meny:

Hällakullor från Fazer, gurka, smör, rökt skinka, tunna skivor i förpackning, FALUrågrut, knäckebröd, ägg, körsbärstomater, Lindahls kvar 0,2% i fetthalt eller lättfil om du föredrar det, kiwi eller äpple

[Ladda ner inköpslistan här](#)

## Torsdagens Recept Vecka 3 (För 1 person):

### Frukost:

- ❖ 1 bröd som heter hällakullor från Fazer, ta bara ena halvan denna gången.
- ❖ Blir då ca 75,6 kcal
- ❖ ¼ 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!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

# Måndagens recept vecka 4

På måndag kör vi Mozzarellamenyn till lunch...



Jag vet att denna lunch är riktigt god och fräsch!

Hittar du inte basilikabladd så kan du ta lite isbergssallad istället.

**Inköpslista:** Kolla först om du redan har nåt hemma: Hällakullor från Fazer, smör, gurka, Mozzarella, körsbärstomater/cocktailtomater, basilikabladd, olivolja,

Äppelcidervinäger märke DRUVAN, 1 lök, Lindahls kvarg, 0,2% i fetthalt, samma som sist, kiwi, eventuellt örtsalt, och flingsalt

[Ladda ner inköpslistan som en PDF här](#)

## Måndagens recept vecka 4 (för 1 person):

### Frukost:

- ❖ 1 bröd som heter hällakullor från Fazer(undersidan+översidan) 63 gram som blir 151,2 kcal
- ❖ ¼ msk smör 25,5 kcal
- ❖ 5st gurkskivor 5 kcal

**Totalt: 181,7, kcal**

Te eller kaffe till.

### Lunch/Mozzarella

- ❖ 60 gram Mozzarella  $0.60 \times 251 = 150.6$  kcal, blir ca 1/2 Bit.
- ❖ 100 gram Körsbärstomater  $1.0 \times 26 = 26$  kcal
- ❖ 1 tesked Olivolja 2,5-3 gram ca  $0.027 \times 900 = 25$  kcal
- ❖ 20 gram Lök  $0.20 \times 35 = 7$  kcal (går lika bra med rödlök)

- ❖ ca 5 gram Färsk Basilika  $0.05 \times 25 =$  ca 1.3 kcal, tips har du ej Basilika hemma kan du ta lite isbergs sallad istället.
- ❖ ca 5 gram Äppelcidervinäger märke DRUVAN  $0.05 \times 15 =$  ca 1 kcal

Lägg upp snyggt och krydda gärna med örtsalt och flingsalt.

**Totalt: 211 kcal**

### Eftermiddag/Kvällsmål:

- ❖ 100 gram Lindahls kvarg 0,2% i fetthalt: 64 kcal
- ❖ 1 kiwi: 46 kcal

Skiva ner kiwin i kvargen, toppa med kanel. Gott och fräscht!

**Totalt: 110 kcal**

Totalt för dagen ~503 kcal (Är du man lägger du till ~17 gram cashewnötter på lunchen).

Glöm inte att dricka mycket vatten under dagen. Kaffe och grönt te är bra mot hungern.

Lycka till!

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

Glöm inte att väga in dig på måndags morgon och mäta ditt midjemått. Mejla mig gärna hur det har gått!

**Så här säger några av er som mejlat mig:**

Hej,

Jag är positivt överraskad över hur bra detta gått hittills.

Kan vara för att det känns bra i kroppen. I vanliga fall äter jag oftast lagad middag på kvällen och jag trodde att det skulle vara jobbigt att äta så lite som dessa dagar. Fantastisk roligt att det än så länge gått så bra.

Det fungerar också alldeles utmärkt att gå på yoga under fastedagarna.

Jag vill tacka er för ert arbete med detta. Det är jättekul att känna att vi är en grupp som tillsammans med er får köra detta program.

Jättegoda och enkla menyer - toppenbra!

Midjemåttet har hittills minskat med 5 cm - det tycker jag är bra.

Det har gått mycket bättre än jag väntat mig. Visst sätter hungern in ganska ofta, men då känner jag peppningen från er och vill absolut inte ge upp.

Hej Niclas !

Nu har första dan gått..... och det gick bra. En jättegod broccolisoppa!!

Hej!

Det här går ju som en dans!

Hej Niclas! Funkar jättebra det här och mår jättebra!

Har varit i kontakt med dig innan och har nog hållit på flera år nu med 5:2.

Men sen efter semestern så har jag nog fuskat en hel del och för att inte tala om efter Julen, så detta kom perfekt. Sa till min man att nu får det vara nog.

Hej Niclas!

Först måste jag tacka för hjälpen att jag äntligen har kommit igång med 5:2

Det gick lättare än jag trodde och jag har mått fantastiskt bra, har inte ens frusit som du sa att man kunde göra. Jag har faktiskt gått ner 2,5 kg första veckan, helt otroligt. Det trodde jag inte var möjligt.

Det är gått över förväntan, har inte vart så jobbigt som jag trodde, har tappat 3,5 kg och 4 cm runt midjan.

Mycket nöjd :)

Hej det gick bra förra veckan dina fastedagar är verkligen jättelätta att följa. Gick ner 1,1 kg och 1 cm så är nöjd.



Imorse så hade jag gått ner ett halvt kg till, så jag ligger som man ska ligga, ca 0.45kg i veckan sedan start. Midjemåttet minskade med en halv cm med!

Jag gjorde iordning matlådan imorse, det gick bra att få till men jag hittade ingen Basilika i affären utan jag använde isbergssallad istället.



Allt smakade gott på lunchen sen ändå! Men jag tänkte sen på eftermiddagen att denna meny har jag stått mig sämst på hittills under dessa 3 veckor.

Väl hemma sa Sofia samma sak och vi åt kvällsmålet direkt med te till. Så denna dag var rätt jobbig för oss båda.

Vi hade gäster hemma i lördags och det blev sent, så kanske påverkade det också lite :)

Det är bra att testa olika recept för då vet man sen vilka man ska satsa på.

Så det är därför det är bra att du får en del att testa på.

Jag gillar varma soppor på fastedagarna och gärna med nåt ägg, då står jag mig alltid bra.

# Torsdagens recept vecka 4

Detta recept kör min mor ofta på sina fastedagar...

**Inköpslista:** blåbär, mellanmjölk, Felix ekologiska köttbullar, broccoli, blomkål, Abbas tonfisk, ägg, gurka, tomat

[Ladda ner inköpslistan här som en PDF](#)



## Torsdagens recept vecka 4 (För 1 person):

### 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 håller 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 småtomater 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)

[Ladda ner receptet som en PDF här](#)

Lycka till!

Är du vegetarian så kan du köra broccolisoppa eller det receptet du upplevde som bäst.

Jag hoppas verkligen att du gillade dessa 4 veckor! Nu kan du enkelt bara börja om på vecka 1 igen eller kör endast de recept som du tyckte bäst om, bra va 😊!

Dessa recepten är de allra bästa jag har gjort och det har tagit mig flera år (sedan mars 2013) för att få fram så jag vet vilka recept som har varit bäst för mina "följare". Jag är så glad att detta har hjälpt tusentals till bättre hälsa.

Vill du köra dessa 4 veckor ihop med andra så har jag en kul lösning. Jag lägger in den som vill vara med i en sluten Facebookgrupp.

Det kostar 99kr och är självklart helt valfritt. Du som har beställt i shoppen behöver inte beställa igen såklart.

Swisha 99kr till mitt företags swishnummer:

123 378 0889 (Vitaminotek AB)

eller sätt in på mitt bankgiro: 735-5233

Ange ditt namn som meddelande när du betalar.

Mejla mig efter att du har betalat så kan jag "lägga in" dig i Facebookgruppen. Behöver din mejl så Facebook kan mejla dig, så du kan gå med i gruppen.

Min mejladress: [niclas@mryeah.com](mailto:niclas@mryeah.com)

Det är kul när man är i en grupp :)

Jag har alltid nya saker på gång och på min hälsoblogg <http://mryeah.com/> lägger jag upp nya inlägg om hälsa mellan varven. Till sist så har jag också tagit in de allra bästa vitaminerna som jag tror på och läst mycket om som du borde inta också, läs mer om detta här <http://vitaminotek.com/>





Kram

Niclas Brunnegård "Mr Yeah"

PS: Jag brinner för att hjälpa folk till bättre hälsa. Vill du ha ännu fler 5:2-recept så finner du min gratisapp 5:2-appen i Appstore respektive i Google Play. Sök på den där om du nu inte redan har den... ☺...yeaah!

