

Kostplan 1.500 kalorier

Menu

Morgenmad: Omelet med svampe

Mellemmåltid 1: Frisk frugt og bær

Frokost: Rugbrødssandwich med kylling

Mellemmåltid 2: Riskiks med avocado og tomat

Aftensmad: Kyllingerulle/wrap

Fremgangsmåde

Morgenmad

- 5 g olivenolie til stegning
- 20 g champignon
- 220 g æggehvite
- 75 g rugbrød, fuldkorn
- Krydderier efter smag og behag



Frokost

- 40 g avocado
- 1 stort salatblad
- 175 g kyllingebryst, rå
- Chicken nuggets spice mix til at dække kyllingen



- 1 æg
- 80 g fuldkorns rugbrød

1. Pisk ægget og vend kyllingen i det og derefter i spice mix krydderiet. Bag i ovnen ved 180 grader i 20 minutter.
2. Lav en sandwich med kylling, salat, avocado og rugbrød.

Mellemmåltid 2

- 15 g riskiks
- 60 g avocado
- 2 skiver tomat



Aftensmad

- 70 g tortilla, fuldkorn
- 35 g hytteost, 1,5 %
- 2 store salatblade
- 35 g kyllingepålæg
- 15 g philadelphia light
- 30 g avocado
- 2 skiver tomat
- Salt og peber efter behov

