

Tid: 2 veckor

800 kalorier

Vecka I

Välkommen till 800 kalorier! Dessa veckor kommer hjälpa dig att komma i form med bra matvanor och återställa en bättre funktion i kroppen. Det är precis lagom tid för att lyckas genomföra menyplanen till 100% och då får du det resultat som jag utlovar – nämligen en viktminskning samt recept som är lättlagade och hälsosamma utan krångel och som smakar gott!



Du kommer att äta runt 800 kcal under veckans 5 dagar och det är lättlagade recept som hela familjen kan äta. Under helgen ökar du kalorierna något och det har visat sig är fantastiskt bra för att gå ner snabbt i vikt och få ett jämnt blodsocker. Jag har tagit fram mina bästa recept som har en bra kombination – smakar gott, mättar bra, lågkolhydrat och lätta att laga! På det viset kommer du kunna följa kostschemat till punkt och pricka – lättare kan det inte bli.

Äggwrap är behändigt och gott att äta och mättar otroligt bra. Du kommer att få njuta av goda soppor, sallader, grytor och lammfärsbiffar samt lax i ugn till helgen.

Vill du njuta av ett glas vin eller två till helgen så finns det utrymme för det eller kan du välja att äta en lätt dessert med hallonsorbet!



Starta morgonen med ett stort glas citronvatten. Du häller upp 3 dl vatten och pressar ner $\frac{1}{4}$ citron och river i lite ingefära. Du använder dig av färsk ingefära och färsk citron. Drick mycket vatten hela dagen – ca 2 liter. Kaffe och te utan mjölk dricker du obegränsat under dagen.

Vecka 1

DAG	FRUKOST	LUNCH	MIDDAG
Mån	Omelett med keso och bär (191 kcal)	Paprika och tomatsoppa med gremolata topping (169 kcal)	Lax med örtsås och broccoli (418 kcal) 778
Tis	Yoghurt med färska bär (129 kcal)	Äggwrap med svampstuvning (481 kcal)	Paprika och tomatsoppa med gremolata topping (169 kcal) <i>rester</i> 779
Ons 16:8	Citronvatten Svart kaffe eller te	Köttfärssås med färska tomater (416 kcal)	Fetafylld laxfilé med granatäpple (373 kcal) 789
Tors	Yoghurt med färska bär (129 kcal)	Köttfärssås med färska tomater (416 kcal) <i>rester</i>	Krämig kycklingsallad med äpple (250 kcal) 795
Fre 16:8	Citronvatten Svart kaffe eller te	Krämig kycklingsallad med äpple (250 kcal) <i>rester</i>	Lammfärsbiffar med fetaost (567 kcal) 817
Lör	Ägghack med skinka (282 kcal)	Lammfärsbiffar med fetaost (567 kcal) <i>rester</i>	Lax med romsås och sjögräsnudlar (510 kcal) 1 glas vin (105 kcal) Hallon och myntasorbet (150 kcal) 1614
Sön 16:8	Citronvatten Svart kaffe eller te	Lax med romsås och sjögräsnudlar (510 kcal) <i>rester</i>	Renskavsgryta med tomater (353 kcal) 863