

Morgenmad.

Morgenmad til 1 person

Portionerne på morgenmad er ret små hvis du vejer meget. F.eks. 150 kg. vil du nok have behov for at doble det hele op.

Ingen problemer med det, men er du på 100 kg. skal du nok holde planen hvis det skal have en god effekt. Prøv dig frem.



Et stykke grovbrød med mager ost (højst 30+)

Groft brød indeholder lidt flere mættede fibre.

Eller...

Et stykke rugbrød med mager ost (højst 30+). Rugbrød indeholder mange flere mættede fibre som holder dig mæt meget længere.

Eller...

To stykke fuldkornsknækbrød med mager ost (højst 30+) giver få kalorier men mange mættede fibre som holder dig mæt længere.

Eller...

Havregryn med fedtfattig mælk (f.eks skummetmælk eller minimælk).

Det hele serveres UDEN sukker. Er du meget sukkergal så prøv kanel i stedet.

PS. Havregrød fylder mere i maven så din portion automatisk bliver mindre.

Eller...

Skyr 0,2 % med hjemmelavet müsli. Her kan du spare meget på kalorierne.