

## Meny 21 dagar i Medelhavet

Dag 1 (måndag). Frukost kl 8 – chiapudding på havremjolk och med stora blåbär. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – (Rest från helgen).

Mellanmål kl 15:30 – Kvarg med hallon.

Träning: Konditionspass 45 min (Cykel/RPM/Walking/Löparband). Förbränning ca 550 kcal.

Middag kl 19:00 – Citronkyckling med matvete (liten portion).

Dag 2. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havredryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Citronkyckling med matvete (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjolk med havregryn och hallon.

Träning: Funktionell träning 30 min (CxWorx/TRX/styrketräning) + 15 min kondotionsmaskin före och efter. Förbränning ca 400 kcal.

Middag kl 19:00 – Valfri medelhavsinspirerad rätt!

Dag 3. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havredryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Sallad från restaurang. Välj räkor, lax eller vegetarisk. Dressing: Crema di Balsamico.

Mellanmål kl 15:30 – Kokt ägg. En banan.

Träning: Vilodag.

Middag kl 18:30 – Pad Thai.

Dag 4. Frukost kl 8 – Chiapudding på havredryck med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två frukter (äpple och päron).

Lunch kl. 12 – Pad Thai (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjolk med havregryn och hallon. Kokt ägg.

Träning: 15 min styrketräning på maskiner och TRX. Konditionspass 45 min (Cykel/RPM/Walking/Löparband). Förbränning ca 600 kcal.

Middag kl 19:30 – Salta laxspett med rosé peppar och lime.

Dag 5. Frukost kl 8 – Chiapudding på havremjolk och med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två frukter (äpple och päron).

Lunch kl. 12 – Salta laxspett med rosé peppar och lime. (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjolk med havregryn och hallon.

Träning: Vilodag.

Middag kl 19:00 – Kycklinggryta med saltorkad tomatcrème.

Dag 6. Frukost kl 9 – Chiapudding på havredryck och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkonskinka toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Banan/smoothie/lite chiapudding.

Träning: Dubbelt träningspass. Styrke- och konditionsklass.

Lunch kl. 13:30 – Tonfisksallad.

Mellanmål kl 15:30 – Turkisk yoghurt med granola.

Middag kl 19:00 – Libanesiskt; tabbouleh, falafel, tzatziki, lammfärsjärpar, rödbetor med chevre, färska grönsaker.

Dag 7. Frukost kl 9 – Chiapudding på havremjolk och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Lunch kl. 13:30 – Tonfisksallad.

Mellanmål kl 15:30 – Turkisk yoghurt med granola.

Träning: Avslappningsträning 60 min – Bodybalance/Yoga/Pilates.

Middag kl 19:00 – Omelett på havredryck med broccoli, spenat.

Dag 8 (måndag). Frukost kl 8 – Proteinshake med bär. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Libanesiska (rest från helgen).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havredryck med stora blåbär.

Träning: Vilodag.

Middag kl 19:00 – Chutneystekt kalkonbröst med kryddigt matvete.

Dag 9. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havregryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Lunch på restaurang, välj varm mat med lax/räkor/kyckling.

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjolk med havregryn och hallon.

Träning: Funktionell träning 30 min (CxWorx/TRX/styrketräning) + 15 min kondotionsmaskin före och efter. Förbränning ca 400 kcal.

Middag kl 19:00 – Kalkonchorizo (Ingelsta) med ljummen sallad.

Dag 10. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havregryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två morötter.

Lunch kl. 12 – Sallad från restaurang. Välj räkor, lax eller vegetarisk. Dressing: Crema di Balsamico.

Mellanmål kl 15:30 – Kokt ägg.

Träning: Vilodag.

Middag kl 18:30 – Middag på/från restaurang.

Dag 11. Frukost kl 8 – Chiapudding på havremjök och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Rest från frysen.

Mellanmål kl 15:30 – Keso 1,5 dl med en halv näve nötter och tranbär.

Träning: 15 min styrketräning på maskiner och TRX. Konditionspass 45 min (Cykel/RPM/Walking/Löparband). Förbränning ca 600 kcal.

Middag kl 19:30 – Valfri medelhavsinspirerad rätt!

Dag 12. Frukost kl 8 – Chiapudding på havremjök och med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två frukter (äpple och päron).

Lunch kl. 12 – Varm lunch på restaurang. Välj räkor, lax, kyckling eller vegetarisk.

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjök med havregryn och hallon.

Träning: Vilodag.

Middag kl 19:00 – Kycklingburgare på levain med sötpotatispomes (utan socker).

Dag 13. Frukost kl 9 – Chiapudding på havremjök och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Banan/smoothie/lite chiapudding.

Träning: Dubbelt träningspass. Styrke- och konditionsklass, mer än 60 min träning.

Lunch kl. 13:30 – Omelett med broccoli, spenat.

Mellanmål kl 15:30 – Kex och ost.

Middag kl 19:00 – Kycklinggryta med soltorkad tomatcrème.

Dag 14. Frukost kl 9 – Chiapudding på havremjök och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Lunch kl. 13:30 – Tonfisksallad.

Mellanmål kl 15:30 –

Träning: Avslappningsträning 60 min – Bodybalance/Yoga/Pilates.

Middag kl 19:00 – Lyxig kycklingpaj

Dag 15 (måndag). Frukost kl 8 – chiapudding på havremjolk och med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – (Rest från helgen).

Mellanmål kl 15:30 – Kvarg med hallon.

Träning: Konditionspass 45 min (Cykel/RPM/Walking/Löparband). Förbränning ca 550 kcal.

Middag kl 19:00 – Citronkyckling med matvete (liten portion).

Dag 16. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havredryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Citronkyckling med matvete (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havredryck med havregryn och hallon.

Träning: Funktionell träning 30 min (CxWorx/TRX/styrketräning) + 15 min kondotionsmaskin före och efter. Förbränning ca 400 kcal.

Middag kl 19:00 – Valfri medelhavsinspirerad rätt!

Dag 17. Frukost kl 8 – Smoothie, 300 ml, på en banan, 2 dl hallon, en kiwi, 2 cm ingefära och 1 dl havregryck. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – En stor banan.

Lunch kl. 12 – Sallad från restaurang. Välj räkor, lax eller vegetarisk. Dressing: Crema di Balsamico.

Mellanmål kl 15:30 – Ett kokt ägg. En banan.

Träning: Vilodag.

Middag kl 18:30 – Pad Thai.

Dag 18. Frukost kl 8 – Chiapudding på havredryck och med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två frukter (äpple och päron).

Lunch kl. 12 – Pad Thai (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havredryck med havregryn och hallon. Kokt ägg.

Träning: 15 min styrketräning på maskiner och TRX. Konditionspass 45 min (Cykel/RPM/Walking/Löparband). Förbränning ca 600 kcal.

Middag kl 19:30 – Salta laxspett med rosé peppar och lime.

Dag 19. Frukost kl 8 – Chiapudding på havremjolk och med hallon. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Två frukter (äpple och päron).

Lunch kl. 12 – Salta laxspett med rosé peppar och lime. (rest från kvällen innan).

Mellanmål kl 15:30 – Chiapudding på havremjolk med havregryn och hallon.

Träning: Vilodag.

Middag kl 19:00 – Kycklinggryta med saltorkad tomatcrème.

Dag 20. Frukost kl 9 – Chiapudding på havredryck och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Mellanmål kl 10.30 – Banan/smoothie/lite chiapudding.

Träning: Dubbelt träningspass. Styrke- och konditionsklass.

Lunch kl. 13:30 – Tonfisksallad.

Mellanmål kl 15:30 – Kex och ost.

Middag kl 19:00 – Libanesiskt; tabbouleh, falafel, tzatziki, lammfärsjärpar, rödbetor med chevre, färska grönsaker.

Dag 21. Frukost kl 9 – Chiapudding på havredryck och med hallon. Bröd med crème på gröna oliver och kalkon toppas med gurka och tomat. Ett stort kokt ägg. En kopp med hett vatten som smaksätts med 3 cm skivad ingefära.

Lunch kl. 13:30 – Tonfisksallad.

Mellanmål kl 15:30 – Digestive och ost.

Träning: Avslappningsträning 60 min – Bodybalance/Yoga/Pilates.

Middag kl 19:00 – Omelett med broccoli, spenat.