

Tisdag - Lagomveckan (fasta)

Omelett

Mängd för 2 personer	Råvara	Energi per 100 g	Energi per person
4 st (200 g)	Ägg	140 kcal	140 kcal
100 g	Getost	Ca 280 kcal	140 kcal
125 g	Körsbärstomater	25 kcal	16 kcal
1 tsk	Olivolja	900 kcal	23 kcal
50 g	Kalkon	133 kcal	34 kcal
2 msk	Vatten	0 kcal	0 kcal
			Summa per person: 353 kcal

Övrigt:

En liter buljong: 50 kcal

Mjök eller sojagradde till kaffet: 135 kcal

$353 + 50 + 135 = 588$ kcal