

# GI-METODEN nu

*ät och lev sunt*

## Dag 1

Frukost: 2 kokta ägg, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Sallad och en burk makrill

Middag: Gräterad kassler med spenat och sallad

## Dag 2

Frukost: 2 stekta ägg, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Chili Con Carne

Middag: Kycklinggryta med röd curry och keso

## Dag 3

Frukost: En tallrik naturell lätt yoghurt med linfrön och kanel

Lunch: Keldas Tomatsoppa med lite basilika

Middag: Tacosallad med vitlökssås

## Dag 4

Frukost: 2 kokta ägg, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Laxfilé med spenat och keso

Middag: Renskavsgryta med sallad och keso



### **Dag 5**

Frukost: Tallrik med yoghurt med kanel och solrosfrön

Lunch: Kebabsallad med vitlöksås

Middag: Keldas Thaisoppa med kycklingbitar

### **Dag 6**

Frukost: Stekt ägg med bacon, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Tonfisk- och avokadosallad

Middag: Örtkryddade lammkotletter med späd vårsallad

### **Dag 7**

Frukost: Stekt ägg med bacon, champinjoner, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Het rostbiffsallad

Middag: Kycklingklubba med spenat och linser

### **Dag 8**

Frukost: Kokt ägg, en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Mustig fisksoppa

Middag: Fläskfilé och mozzarella i ugn med sallad

### **Dag 9**

Frukost: Yoghurt med kanel och linfrön

Lunch: Aubergine- och lökomelett

Middag: Lammkotletter med basilikamarinerade bönor



### **Dag 10**

Frukost: 2 kokta ägg med en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Ungsbakad lax med kryddigt täcke

Middag: Thaikycklingsoppa

### **Dag 11**

Frukost: 2 kokta ägg med en kopp grönt te/kaffe

Lunch: Tomat- och basilikasoppa

Middag: Grekiska citronbiffar

### **Dag 12**

Frukost: Yoghurt med kanel, linfrön och psylliumfrön

Lunch: Räksallad

Middag: Citron- och örtfylld fläskfilé

### **Dag 13**

Frukost: Stekt ägg, bacon och tomater med kopp grönt te/kaffe

Lunch: Indisk soppa

Middag: Lax med citron och dragon

### **Dag 14**

Frukost: 1 kokt ägg, en tallrik yoghurt med kanel

Lunch: Broccolifyllda paprikor

Middag: Sjötunga med crème fraiche