

## Förslag till veckomatsedel vid kolhydratbantning.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Frukost	Bacon + ägg + lightdryck +kaffe	Hamburgare + ägg + lightdryck +kaffe	Bacon + ägg + lightdryck +kaffe	Chevapchichi + ägg + lightdryck +kaffe	Bacon + ägg + lightdryck +kaffe	Hamburgare + ägg + lightdryck +kaffe	Bacon + ägg + lightdryck +kaffe
(mellanmål)	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm
Lunch	Kycklingfilé med sallad	Nötkött med sallad	Fet fisk eller fisk med smörsky och yoghurtsås	Färsröra med sallad	Kycklinglår med sallad	Fläskkött med sallad	Nötkött med sallad
(mellanmål)	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm	kött, camenbert, brie, pålägg utan kolhydrater mm
Kvällsmat	Ostbricka och tzatziki	Kyckling med täcke av smält ost och en rejäl klick yoghurtsås	Hamburgare (eller lämplig varmkorv, se nedan) med sallad	Stekt strömming med tzatziki	Laxfile med yoghurtsås	Skinkomelett med gröna oliver (ev. med smält ost)	Chevapchichi med smält grönmögelost