

1900 - 1 Medlehavskost



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Äggröra med 3 ägg	1,0 port	178 g	247 kcal
	Totalt: 247 kcal, 0,6 g kolh, 18,6 g protein, 19,2 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,5 dl	250 g	188 kcal
	Totalt: 210 kcal, 12,6 g kolh, 32,2 g protein, 2,8 g fett			
12:00	Lunch			
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Tonfisksallad med spenat och bönor	1,0 port	385 g	380 kcal
	Totalt: 397 kcal, 27,9 g kolh, 38,5 g protein, 15,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,5 dl	250 g	188 kcal
	Totalt: 288 kcal, 31,4 g kolh, 32,9 g protein, 2,6 g fett			
17:00	Middag			
	Lax kokt m. salt (SLV)	1,0 port	125 g	308 kcal
	Grönsallad med vinäggrett	1,0 port	100 g	80 kcal
	Örtsås kall, fettsnål	1,0 port	56 g	36 kcal
	Rotfrukter blandade råa, ej potatis	1,0 port	100 g	43 kcal
	Totalt: 467 kcal, 13,8 g kolh, 35,8 g protein, 29,3 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Proteinsmoothie	1,0 port	279 g	225 kcal
	Pistaschnötter (SLV)	10,0 st	8 g	48 kcal
	Totalt: 273 kcal, 20,6 g kolh, 19,7 g protein, 12,2 g fett			

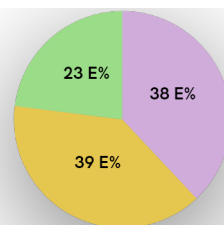
NÄRING PER DAG

1882 kcal

177,6 g protein

81,3 g fett

106,8 g kolhydrater



■ Protein: 38 E%
■ Fett: 39 E%
■ Kolhydrater: 23 E%