

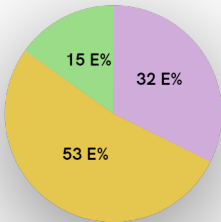
1900 - 3 Medelhavskost



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Yoghurt naturell fett 3% (SLV)	2,5 dl	258 g	144 kcal
	Totalt: 334 kcal, 20,4 g kolh, 15,7 g protein, 21,4 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Cashewnötter rostade u. salt (SLV)	10,0 st	16 g	96 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,5 dl	250 g	188 kcal
	Totalt: 284 kcal, 12,1 g kolh, 34,6 g protein, 10,3 g fett			
12:00	Lunch			
	Halloumisallad	1,0 port	269 g	443 kcal
	Totalt: 443 kcal, 8,6 g kolh, 23,7 g protein, 35,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,5 dl	250 g	188 kcal
	Totalt: 188 kcal, 9,0 g kolh, 31,8 g protein, 2,5 g fett			
17:00	Middag			
	Festlig fisksoppa med lax, torsk och räkor	1,0 port	650 g	364 kcal
	Lågkolhydratbröd med frön, Fröbröd	1,0 port	65 g	233 kcal
	Totalt: 597 kcal, 21,4 g kolh, 42,2 g protein, 36,0 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Keso med avokado och rödlök	1,0 port	50 g	60 kcal
	Totalt: 60 kcal, 1,8 g kolh, 3,4 g protein, 4,4 g fett			

NÄRING PER DAG

1906 kcal
151,2 g protein
109,7 g fett
72,9 g kolhydrater



Protein: 32 E%
Fett: 52 E%
Kolhydrater: 15 E%