

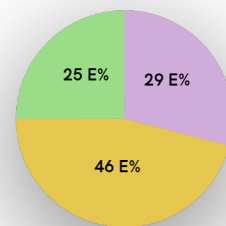
1000 kcal - 4:3 förslag 1



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregrynsgröt med bär och frön	1,0 port	315 g	265 kcal
	Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)	1,0 glas	200 g	78 kcal
Totalt: 343 kcal, 36,4 g kolh, 16,0 g protein, 12,7 g fett				
12:00	Lunch			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Kycklinggryta med tomat	1,0 port	321 g	240 kcal
	Sallad med haricot verts	1,0 port	108 g	119 kcal
Totalt: 359 kcal, 16,1 g kolh, 33,7 g protein, 16,0 g fett				
17:00	Middag			
	Frittata med svamp och grönsaker	1,0 port	313 g	326 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
Totalt: 326 kcal, 7,3 g kolh, 22,5 g protein, 22,5 g fett				

NÄRING PER DAG

1028 kcal
71,1 g protein
51,1 g fett
62,0 g kolhydrater



Protein: 29 E%
Fett: 46 E%
Kolhydrater: 25 E%