

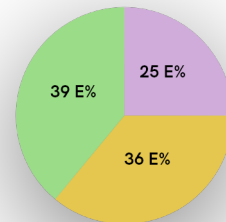
1000 kcal - 4:3 förslag 2



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregrynsgröt med bär och frön	1,0 port	315 g	265 kcal
Totalt: 265 kcal, 26,8 g kolh, 8,8 g protein, 11,7 g fett				
12:00	Lunch			
	Indisk blomkålscurry med raita och bröd	1,0 port	489 g	418 kcal
Totalt: 418 kcal, 50,0 g kolh, 20,6 g protein, 12,8 g fett				
17:00	Middag			
	Festlig fisksoppa med lax, torsk och räkor	1,0 port	650 g	364 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
Totalt: 364 kcal, 18,2 g kolh, 33,1 g protein, 15,6 g fett				

NÄRING PER DAG

1047 kcal
61,3 g protein
40,0 g fett
97,3 g kolhydrater



■ Protein: 25 E%
■ Fett: 36 E%
■ Kolhydrater: 39 E%