

1500 2 - Lättlagat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	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 laktosfri naturell fett 0,2%	1,0 dl	100 g	56 kcal
	Totalt: 78 kcal, 6,5 g kolh, 11,1 g protein, 0,5 g fett			
12:00	Lunch			
	Köttbullar, pannbiff, köttfärslimpa	1,0 port	145 g	245 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	16 kcal
	Totalt: 261 kcal, 8,5 g kolh, 18,3 g protein, 15,5 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Bärsmoothie med kvarg	1,0 port	250 g	118 kcal
	Totalt: 118 kcal, 16,5 g kolh, 11,0 g protein, 0,5 g fett			
17:00	Middag			
	Burgare av nötfärs	1,0 port	151 g	317 kcal
	Bulgur (SLV)	1,0 dl	80 g	282 kcal
	Kvarg mild naturell fett 0,2%	1,0 dl	100 g	60 kcal
	Totalt: 659 kcal, 58,6 g kolh, 49,9 g protein, 23,8 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Fruktsallad med vaniljkesella och nötter	1,0 port	199 g	159 kcal
	Totalt: 159 kcal, 18,3 g kolh, 5,1 g protein, 5,9 g fett			

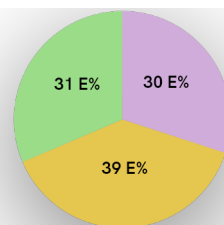
NÄRING PER DAG

1522 kcal

114,0 g protein

65,3 g fett

109,0 g kolhydrater



Protein: 30.0 E%

Fett: 38.6 E%

Kolhydrater: 31.4 E%