

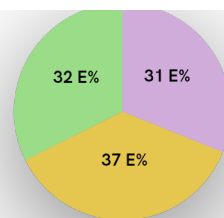
# 1500 kcal 1 Lättlagat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Yoghurt naturell eko. fett 3% (SLV)	1,0 port	250 g	140 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	<b>Totalt: 230 kcal, 15,6 g kolh, 14,5 g protein, 11,9 g fett</b>			
09:30	Mellanmål			
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	<b>Totalt: 100 kcal, 22,4 g kolh, 1,2 g protein, 0,1 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Grönsakstallrik mellan, utan dressing	1,0 port	200 g	48 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Lax kokt m. salt (SLV)	1,0 port	125 g	308 kcal
	Råris kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	161 kcal
	Kvarg laktosfri naturell fett 0,2%	1,0 dl	100 g	56 kcal
	<b>Totalt: 573 kcal, 44,7 g kolh, 46,3 g protein, 22,5 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	<b>Totalt: 100 kcal, 22,4 g kolh, 1,2 g protein, 0,1 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Kyckling bröstfilé m. skinn stekt m. salt (SLV)	1,0 port	125 g	234 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	16 kcal
	Kvarg laktosfri naturell fett 0,2%	1,0 dl	100 g	56 kcal
	<b>Totalt: 306 kcal, 5,3 g kolh, 45,5 g protein, 11,2 g fett</b>			
20:00	Mellanmål			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	<b>Totalt: 168 kcal, 4,8 g kolh, 6,3 g protein, 14,1 g fett</b>			

## NÄRING PER DAG

1477 kcal  
115,0 g protein  
59,9 g fett  
115,1 g kolhydrater



■ Protein: 31.1 E%  
■ Fett: 36.5 E%  
■ Kolhydrater: 32.4 E%