

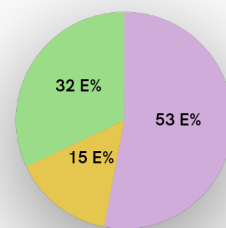
500 kcal - 4:3 förslag 1



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Vatten kranvatten (SLV)	2,0 glas	400 g	0 kcal
	Keso laktosfri fett 1,5%	1,0 dl	100 g	70 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	<b>Totalt: 92 kcal, 5,7 g kolh, 12,4 g protein, 1,8 g fett</b>			
09:30	Mellanmål			
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	2,0 glas	400 g	0 kcal
	Grapefrukt (SLV)	0,5 st	100 g	43 kcal
	<b>Totalt: 43 kcal, 8,3 g kolh, 0,9 g protein, 0,5 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn (SLV)	1,0 port	125 g	145 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	<b>Totalt: 237 kcal, 6,3 g kolh, 42,4 g protein, 4,2 g fett</b>			
17:00	Middag			
	Grön smoothie med mango och spenat	1,0 port	300 g	141 kcal
	<b>Totalt: 141 kcal, 19,4 g kolh, 9,2 g protein, 1,6 g fett</b>			

#### NÄRING PER DAG

513 kcal  
64,9 g protein  
8,0 g fett  
39,8 g kolhydrater



Protein: 53 E%  
Fett: 15 E%  
Kolhydrater: 32 E%