

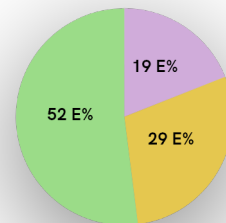
500 kcal - 4:3 förslag 2



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Apelsin (SLV)	1,0 st	195 g	96 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	2,0 glas	400 g	0 kcal
Totalt: 166 kcal, 20,0 g kolh, 7,6 g protein, 5,2 g fett				
09:30	Mellanmål			
	Citron (SLV)	5,0 klyfta	100 g	41 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	2,0 glas	400 g	0 kcal
Totalt: 41 kcal, 7,3 g kolh, 1,1 g protein, 0,3 g fett				
12:00	Lunch			
	Broccolisoppa	1,0 port	475 g	142 kcal
Totalt: 142 kcal, 17,1 g kolh, 6,6 g protein, 4,3 g fett				
17:00	Middag			
	Jordärtskocksoppa med blomkål	1,0 port	407 g	162 kcal
Totalt: 162 kcal, 18,0 g kolh, 7,7 g protein, 5,5 g fett				

NÄRING PER DAG

511 kcal
 23,1 g protein
 15,4 g fett
 62,7 g kolhydrater



Protein: 19 E%
 Fett: 29 E%
 Kolhydrater: 52 E%