

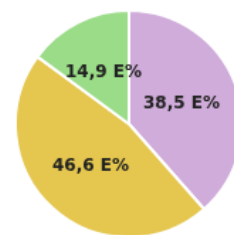
1500 - 1 Lågkolhydrat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	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 färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	Totalt: 97 kcal, 7,2 g kolh, 13,1 g protein, 1,3 g fett			
12:00	Lunch			
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Tonfisksallad med spenat och bönor	1,0 port	403 g	343 kcal
	Totalt: 360 kcal, 22,3 g kolh, 52,0 g protein, 7,7 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Sötmandel (SLV)	15,0 st	15 g	89 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Totalt: 159 kcal, 0,2 g kolh, 9,2 g protein, 13,1 g fett			
17:00	Middag			
	Lax kokt m. salt (SLV)	1,0 port	125 g	308 kcal
	Grönsallad med vinägrett	1,0 port	100 g	80 kcal
	Örtsås kall, fettsnål	1,0 port	56 g	33 kcal
	Totalt: 421 kcal, 6,4 g kolh, 34,3 g protein, 28,8 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Proteinsmoothie	1,0 port	284 g	232 kcal
	Totalt: 232 kcal, 18,5 g kolh, 18,8 g protein, 8,6 g fett			

NÄRING TOTALT

1516 kcal
145,9 g protein
78,6 g fett
55,2 g kolhydrater
1151,6 g vatten



■ Protein: 38,5 E%
■ Fett: 46,6 E%
■ Kolhydrater: 14,9 E%
■ Alkohol: 0 E%

Äggröra med 3 ägg



1 port

3,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,5 msk Vatten kranvatten (SLV)

0,2 tsk Joderat salt (SLV)

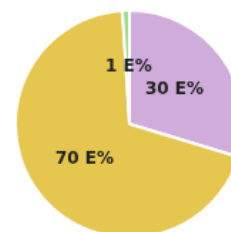
1,0 tsk Rapsolja (SLV)

1. Värm upp en stekpanna på relativt låg värme.

2. Vispa ihop ägg, vatten och salt. Krydda eventuellt med peppar och/eller andra valfria kryddor.

3. Tillsätt oljan i stekpannan och häll i äggsmeten. Rör runt tills äggen blir en krämig röra. Servera direkt.

Näring per 100 g	Näring per portion
139 kcal	247 kcal
10,4 g protein	18,6 g protein
10,8 g fett	19,1 g fett
0,3 g kolhydrater	0,6 g kolhydrater



■ Protein: 30 E%
■ Fett: 70 E%
■ Kolhydrater: 1 E%
■ Alkohol: 0 E%

Tonfisksallad med spenat och bönor



1 port

1,0 st Morot liten

40,0 gram Grillad röd paprika inlagd

1,0 burk Tonfisk i vatten konserv. avrunnen (SLV)

2,0 dl Edamame bönor, frysta tillagade

25,0 gram Babyspenat

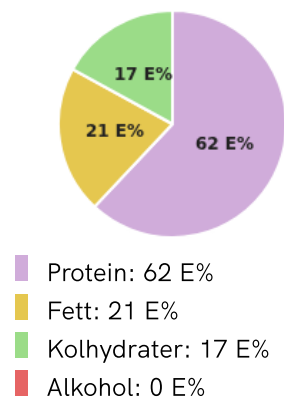
0,5 dl Ärtskott

1. Skala moroten och skär i fina strimlor. Finhacka den inlagda grillade paprikan.
2. Blanda tonfisk, paprika, bönor, morot och babyspenat. Toppa med ärtskott.

VARIATION

- a) Byt ut spenat mot salladsmix eller liknande.
- b) Byt ut edamamebönor mot andra bönor eller kikärtor.

Näring per 100 g	Näring per portion
85 kcal	344 kcal
13,2 g protein	53,1 g protein
2,0 g fett	8,2 g fett
3,4 g kolhydrater	13,7 g kolhydrater



Örtsås kall, fettsnål



4 port

1,0 dl Yoghurt naturell fett 3% (SLV)

1,0 dl Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla

0,5 tsk Havssalt (SLV)

0,5 dl Dill färsk (SLV)

0,5 dl Gräslök (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

1. Blanda yoghurt och kvarg. Smaksätt med salt, färska örter och lite peppar.

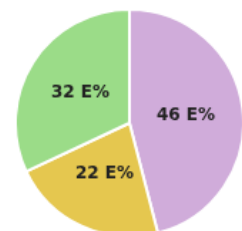
VARIATION

Använd yoghurt, kvarg, salt och peppar som grund och smaksätt med:

- vitlök
- chili
- ajvar relish
- saltorkade tomater
- oliver
- citron- eller limeskal och saft
- thai sweet chili
- mango chutney
- fransk senap
- svensk senap
- curry
- pepparrot
- finhackad mynta + vitlök
- krossad ananas

o.s.v.

Näring per 100 g	Näring per portion
58 kcal	32,5 kcal
6,8 g protein	3,8 g protein
1,4 g fett	0,8 g fett
4,3 g kolhydrater	2,4 g kolhydrater



- Protein: 46 E%
- Fett: 22 E%
- Kolhydrater: 32 E%
- Alkohol: 0 E%

Proteinsmoothie



1 port

0,5 st Banan medelstor (SLV)

0,5 dl Hallon frysvara (SLV)

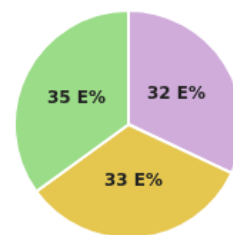
1,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,5 dl Yoghurtkvarv naturell fett ca 2%

Mixa alla ingredienserna till smoothien i en mixer. Häll upp i glas och servera genast.

Recept: Arla.se

Näring per 100 g	Näring per portion
82 kcal	233 kcal
6,6 g protein	18,8 g protein
3,0 g fett	8,6 g fett
6,5 g kolhydrater	18,5 g kolhydrater



- Protein: 32 E%
- Fett: 33 E%
- Kolhydrater: 35 E%
- Alkohol: 0 E%