

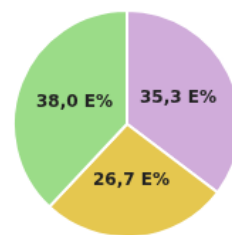
1500 - mindre kolhydrater 2



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (SLV)	1,0 dl	100 g	68 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Blåbär frysvara (SLV)	1,0 dl	70 g	30 kcal
	Totalt: 168 kcal, 16,7 g kolh, 8,3 g protein, 6,8 g fett			
09:00	Mellanmål			
	Cashewnötter rostade u. salt (SLV)	10,0 st	16 g	96 kcal
	Totalt: 96 kcal, 3,1 g kolh, 2,9 g protein, 7,8 g fett			
12:00	Lunch			
	Potatis kokt u. salt (SLV)	100,0 gram	100 g	83 kcal
	Lax kokt m. salt (SLV)	125,0 gram	125 g	336 kcal
	Grönsallad utan dressing	100,0 gram	100 g	18 kcal
	Totalt: 437 kcal, 20,9 g kolh, 32,1 g protein, 23,6 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	Äpple Frida (SLV)	1,0 st	160 g	90 kcal
	Totalt: 165 kcal, 23,8 g kolh, 12,7 g protein, 1,1 g fett			
18:30	Middag			
	Mathavre ej kokt	1,0 dl	65 g	240 kcal
	Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)	1,0 port	150 g	156 kcal
	Brysselkål frysvara (SLV)	150,0 gram	150 g	62 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	Totalt: 533 kcal, 49,2 g kolh, 61,7 g protein, 8,0 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Kvarg naturell fett 0,1%	150,0 gram	150 g	82 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Totalt: 104 kcal, 9,6 g kolh, 15,4 g protein, 0,5 g fett			

NÄRING TOTALT

1503 kcal
133,1 g protein
47,8 g fett
123,3 g kolhydrater
1142,3 g vatten



■ Protein: 35,3 E%
■ Fett: 26,7 E%
■ Kolhydrater: 38,0 E%
■ Alkohol: 0 E%