

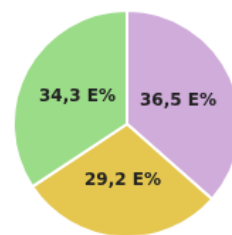
1800 kcal 1 Protein



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Kvarg banan och nötter	1,0 port	360 g	367 kcal
	Totalt: 367 kcal, 29,3 g kolh, 31,1 g protein, 13,5 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 100 kcal, 22,4 g kolh, 1,2 g protein, 0,1 g fett			
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)	150,0 gram	150 g	369 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
	Totalt: 634 kcal, 44,9 g kolh, 52,2 g protein, 26,6 g fett			
14:30	Mellanmål			
	Äpple Frida (SLV)	0,5 st	80 g	45 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,0 dl	200 g	150 kcal
	Totalt: 195 kcal, 17,3 g kolh, 25,4 g protein, 2,0 g fett			
19:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Tonfisksallad med ägg och grönsaker	1,0 port	343 g	208 kcal
	Bönpasta av sojaböner kokt	0,5 port	75 g	89 kcal
	Totalt: 297 kcal, 12,8 g kolh, 37,9 g protein, 8,3 g fett			
20:30	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

1825 kcal
166,6 g protein
59,1 g fett
145,0 g kolhydrater
2027,1 g vatten



■ Protein: 36,5 E%
■ Fett: 29,2 E%
■ Kolhydrater: 34,3 E%
■ Alkohol: 0 E%

Kvarg banan och nötter



1 port

2,5 dl Kvarn mild naturell fett 0,2% Arla

1,0 st Banan liten

20,0 st Hasselnötter (SLV)

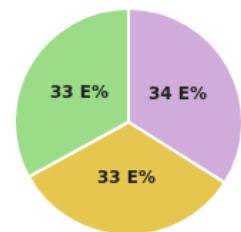
Hacka banan och nötter och ät med kvargen.

VARIATION

a) Byt ut bananen mot andra valfria frukter.

b) Byt ut hasselnötterna mot andra valfria nötter eller mandel.

Näring per 100 g	Näring per portion
102 kcal	368 kcal
8,6 g protein	31,1 g protein
3,8 g fett	13,5 g fett
8,1 g kolhydrater	29,3 g kolhydrater



- Protein: 34 E%
- Fett: 33 E%
- Kolhydrater: 33 E%
- Alkohol: 0 E%

Tonfisksallad med ägg och grönsaker



2 port

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

2,0 st Ägg rått (SLV)

100,0 gram Huvudsallat (SLV)

100,0 gram Gröna bönor (SLV)

1,0 st Paprika röd (SLV)

8,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)

0,5 st Lök röd (SLV)

1. Koka äggen, låt svalna och dela i klyftor.

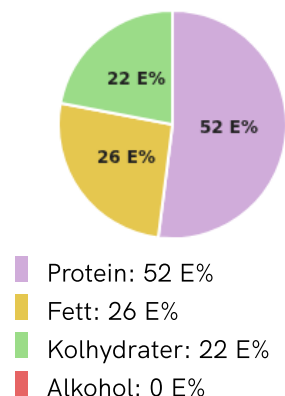
2. Ansa, skölj och skär alla grönsaker i lämpliga bitar/strimlor. Blanda med tonfisken och lägg äggen på toppen.

Servera med valfri dressing.

VARIATION

Välj andra valfria grönsaker.

Näring per 100 g	Näring per portion
61 kcal	208,5 kcal
7,8 g protein	26,9 g protein
1,8 g fett	6,1 g fett
2,4 g kolhydrater	8,3 g kolhydrater



Proteinsmoothie



1 port

0,5 st Banan medelstor (SLV)

0,5 dl Hallon frysvara (SLV)

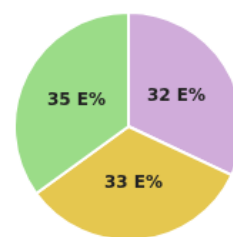
1,0 st Ägg rått eko. (SLV)

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%