

# 1500 kcal - Havregryn



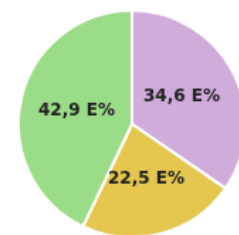
Beskrivning

1500 kcal

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregryn glutenfria ekologiska	1,0 dl	35 g	121 kcal
	Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla	1,0 dl	100 g	60 kcal
	Jordgubbar frysvara (SLV)	0,5 dl	31 g	10 kcal
	Skippy Super Chunk Peanut butter	1,0 msk	17 g	94 kcal
	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ brungräddat (SLV)	1,0 bit	15 g	52 kcal
	Leverpastej bredbar fett ca 22%	1,0 msk	14 g	41 kcal
	Gurka inlagd (SLV)	1,0 msk	8 g	5 kcal
	<b>Totalt: 383 kcal, 41,1 g kolh, 23,4 g protein, 13,5 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Kyckling grillad utan skinn	1,0 port	125 g	168 kcal
	Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (SLV)	1,0 port	150 g	207 kcal
	Currysås hemlagad (SLV)	1,0 msk	15 g	15 kcal
	Grönsaksstavar, blandade sorter	1,0 port	150 g	39 kcal
	<b>Totalt: 429 kcal, 47,6 g kolh, 41,8 g protein, 6,3 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Äpple m skal litet	1,0 st	90 g	43 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	55 g	78 kcal
	<b>Totalt: 121 kcal, 9,8 g kolh, 6,8 g protein, 5,6 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Linspastasallad med varmrökt lax	1,0 port	438 g	399 kcal
	<b>Totalt: 399 kcal, 37,8 g kolh, 37,9 g protein, 12,5 g fett</b>			
19:30	Mellanmål			
	Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla	2,0 dl	200 g	120 kcal
	Banan liten	1,0 st	90 g	86 kcal
	<b>Totalt: 206 kcal, 27,2 g kolh, 23,0 g protein, 0,5 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1538 kcal  
132,9 g protein  
38,4 g fett  
163,5 g kolhydrater  
1146,6 g vatten



■ Protein: 34,6 E%  
■ Fett: 22,5 E%  
■ Kolhydrater: 42,9 E%  
■ Alkohol: 0 E%