

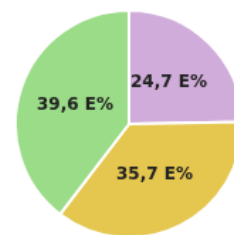
1600 - 1 Enkelt



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Mannagrynsgröt (SLV)	1,0 port	250 g	195 kcal
	Bärblandning, bärmix	0,5 dl	25 g	11 kcal
	Totalt: 206 kcal, 29,6 g kolh, 10,9 g protein, 4,5 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			
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Chiligryta kött	1,0 port	329 g	273 kcal
	Ris basmati kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	182 kcal
	Totalt: 472 kcal, 50,9 g kolh, 32,9 g protein, 14,3 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Sötmandel (SLV)	15,0 st	15 g	89 kcal
	Totalt: 89 kcal, 0,0 g kolh, 3,0 g protein, 8,0 g fett			
17:00	Middag			
	Grönsallad med vinägrett	1,0 port	100 g	80 kcal
	Kyckling med ugnsbakade grönsaker	1,0 port	476 g	440 kcal
	Kall sås baserad på kvarg och yoghurt	1,0 port	53 g	28 kcal
	Totalt: 547 kcal, 33,2 g kolh, 35,9 g protein, 28,2 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Proteinsmoothie	1,0 port	284 g	232 kcal
	Pistaschnötter (SLV)	10,0 st	8 g	48 kcal
	Totalt: 280 kcal, 20,2 g kolh, 20,4 g protein, 12,5 g fett			

NÄRING TOTALT

1695 kcal
104,3 g protein
67,6 g fett
156,3 g kolhydrater
1523,0 g vatten



■ Protein: 24,7 E%
■ Fett: 35,7 E%
■ Kolhydrater: 39,6 E%
■ Alkohol: 0 E%