

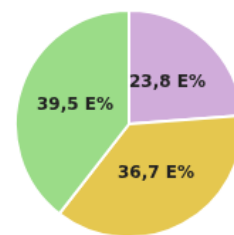
# 1600 - 2 Enkel



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
<b>07:00</b>	<b>Frukost</b>			
	Yoghurt naturell fett 3% (SLV)	2,5 dl	258 g	144 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	15,0 gram	15 g	84 kcal
	<b>Totalt: 250 kcal, 17,6 g kolh, 12,3 g protein, 14,3 g fett</b>			
<b>09:30</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Äpple Frida (SLV)	1,0 st	160 g	90 kcal
	<b>Totalt: 90 kcal, 20,2 g kolh, 0,0 g protein, 0,1 g fett</b>			
<b>12:00</b>	<b>Lunch</b>			
	Tacos med Pulled Oumph!	1,0 port	327 g	450 kcal
	<b>Totalt: 450 kcal, 43,1 g kolh, 16,0 g protein, 21,4 g fett</b>			
<b>15:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Jordnötssmör (SLV)	1,5 msk	26 g	157 kcal
	Majskakor	1,0 st	8 g	30 kcal
	<b>Totalt: 187 kcal, 9,3 g kolh, 6,6 g protein, 13,3 g fett</b>			
<b>18:00</b>	<b>Middag</b>			
	Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)	1,0 port	150 g	156 kcal
	Gräddfilssås med sweet chili	1,0 port	58 g	83 kcal
	Pasta >50 fullkorn, ej kokt	50,0 gram	50 g	174 kcal
	<b>Totalt: 413 kcal, 38,2 g kolh, 43,3 g protein, 9,0 g fett</b>			
<b>20:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Pistaschnötter (SLV)	10,0 st	8 g	48 kcal
	Grön smoothie med mango och spenat	1,0 port	280 g	169 kcal
	<b>Totalt: 217 kcal, 20,2 g kolh, 17,1 g protein, 8,1 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1608 kcal  
95,3 g protein  
66,2 g fett  
148,5 g kolhydrater  
1049,2 g vatten



■ Protein: 23,8 E%  
■ Fett: 36,7 E%  
■ Kolhydrater: 39,5 E%  
■ Alkohol: 0 E%