

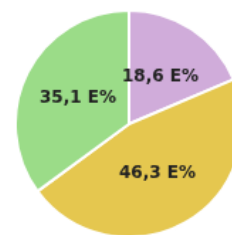
1600 - 3 Enkel



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Yoghurt naturell fett 3% (SLV)	2,0 dl	206 g	116 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Totalt: 206 kcal, 13,1 g kolh, 13,6 g protein, 10,7 g fett			
09:30	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			
	Halloumisallad	1,0 port	269 g	443 kcal
	Totalt: 443 kcal, 8,4 g kolh, 23,7 g protein, 35,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla	1,0 dl	100 g	60 kcal
	Totalt: 160 kcal, 26,4 g kolh, 12,2 g protein, 0,3 g fett			
18:00	Middag			
	Ris basmati kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	182 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	16 kcal
	Korv stroganoff med svamp och bönor	1,0 port	340 g	270 kcal
	Totalt: 468 kcal, 58,5 g kolh, 19,2 g protein, 15,7 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Mango- och avokadosmoothie	1,0 port	279 g	231 kcal
	Totalt: 231 kcal, 20,7 g kolh, 3,0 g protein, 12,9 g fett			

NÄRING TOTALT

1604 kcal
74,5 g protein
82,5 g fett
130,1 g kolhydrater
1336,6 g vatten



■ Protein: 18,6 E%
■ Fett: 46,3 E%
■ Kolhydrater: 35,1 E%
■ Alkohol: 0 E%