

1600 - 4 Enkel



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Äggröra med keso	1,0 port	181 g	254 kcal
	Totalt: 254 kcal, 2,2 g kolh, 22,4 g protein, 17,4 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			
	Köttfärssås med pasta	1,0 port	385 g	501 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	16 kcal
	Totalt: 517 kcal, 61,5 g kolh, 31,6 g protein, 13,4 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Kvarg mild naturell fett 0,2% Arla	1,0 dl	100 g	60 kcal
	Totalt: 82 kcal, 7,6 g kolh, 11,4 g protein, 0,5 g fett			
18:00	Middag			
	Lågkolhydratbröd med frön, Fröbröd	1,0 port	65 g	233 kcal
	Kycklingsoppa med chili och lime	1,0 port	498 g	212 kcal
	Totalt: 445 kcal, 12,7 g kolh, 35,3 g protein, 27,3 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Smoothie med lingon och kardemumma	1,0 port	268 g	177 kcal
	Totalt: 177 kcal, 25,1 g kolh, 6,2 g protein, 4,7 g fett			

NÄRING TOTALT

1575 kcal
108,1 g protein
63,4 g fett
131,4 g kolhydrater
1402,4 g vatten

