

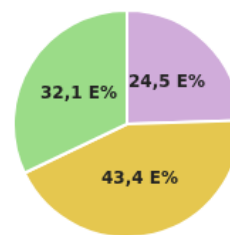
# 1600 - 5 Enkelt



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
<b>07:00</b>	<b>Frukost</b>			
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,0 dl	200 g	150 kcal
	<b>Totalt: 240 kcal, 11,0 g kolh, 31,9 g protein, 7,2 g fett</b>			
<b>09:30</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Jordnötssmör (SLV)	1,0 msk	17 g	105 kcal
	Majskakor	1,0 st	8 g	30 kcal
	<b>Totalt: 135 kcal, 8,1 g kolh, 4,6 g protein, 9,0 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>			
	Äpple Frida (SLV)	1,0 st	160 g	90 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	<b>Totalt: 165 kcal, 23,8 g kolh, 12,7 g protein, 1,1 g fett</b>			
<b>17:00</b>	<b>Middag</b>			
	Frittata med skinka och ost	1,0 port	264 g	346 kcal
	Sallad med tomat paprika och vinägrett	1,0 port	123 g	117 kcal
	<b>Totalt: 463 kcal, 9,6 g kolh, 28,0 g protein, 33,2 g fett</b>			
<b>20:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Fruktsallad med vaniljesella och nötter	1,0 port	199 g	153 kcal
	<b>Totalt: 153 kcal, 18,2 g kolh, 5,1 g protein, 5,8 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1606 kcal  
98,3 g protein  
77,7 g fett  
113,7 g kolhydrater  
1176,6 g vatten



■ Protein: 24,5 E%  
■ Fett: 43,4 E%  
■ Kolhydrater: 32,1 E%  
■ Alkohol: 0 E%