

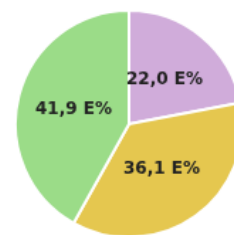
1600 - 6 Enkel



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Havregryn fullkorn (SLV)	1,0 dl	35 g	131 kcal
	Totalt: 221 kcal, 26,2 g kolh, 9,8 g protein, 7,6 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
	Köttbullar blandfärs stekta hemlagade (SLV)	1,0 port	125 g	221 kcal
	Potatis färsk kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	106 kcal
	Brunsås	1,0 port	133 g	93 kcal
	Totalt: 437 kcal, 41,3 g kolh, 25,2 g protein, 17,9 g fett			
15:00	Mellanmål			
	KESO Cottage Cheese fett 4%	1,0 dl	100 g	100 kcal
	Bärblandning, bärmix	0,5 dl	25 g	11 kcal
	Totalt: 111 kcal, 3,7 g kolh, 13,6 g protein, 4,5 g fett			
17:00	Middag			
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Laxrätt med ugnsgronsaker och romsås	1,0 port	474 g	478 kcal
	Totalt: 495 kcal, 28,9 g kolh, 29,0 g protein, 27,0 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

1541 kcal
84,9 g protein
61,8 g fett
147,5 g kolhydrater
1381,2 g vatten



■ Protein: 22,0 E%
■ Fett: 36,1 E%
■ Kolhydrater: 41,9 E%
■ Alkohol: 0 E%