

Veg - 1600 kcal - 3



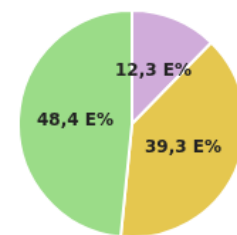
Beskrivning

Veg - 1600 kcal - 3

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Avokadomacka	1,0 port	125 g	206 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 306 kcal, 38,8 g kolh, 4,9 g protein, 12,8 g fett			
12:00	Lunch			
	Linssoppa med tomat och basilika	1,0 port	434 g	214 kcal
	Fäbodknäcke Frön & Havssalt	1,0 bit	20 g	74 kcal
	Hummus kikärtsröra (SLV)	0,5 dl	50 g	153 kcal
	Totalt: 441 kcal, 43,0 g kolh, 17,8 g protein, 19,5 g fett			
15:00	mellanmål			
	Fröblandning solros pumpa linfrö	1,0 msk	9 g	53 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 153 kcal, 22,6 g kolh, 3,3 g protein, 4,7 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Frukt och nötter, mellanmål	1,0 port	143 g	134 kcal
	Totalt: 134 kcal, 14,7 g kolh, 2,4 g protein, 7,1 g fett			
18:00	Middag			
	Linssoppa med tomat och basilika	1,0 port	434 g	214 kcal
	Fäbodknäcke Frön & Havssalt	1,0 bit	20 g	74 kcal
	Hummus kikärtsröra (SLV)	0,5 dl	50 g	153 kcal
	Totalt: 441 kcal, 43,0 g kolh, 17,8 g protein, 19,5 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Chokladbollar med dadlar och nötter	1,0 port	24 g	87 kcal
	Totalt: 87 kcal, 9,4 g kolh, 1,9 g protein, 4,7 g fett			

NÄRING TOTALT

1562 kcal
48,2 g protein
68,3 g fett
171,5 g kolhydrater
1154,3 g vatten



Protein: 12,3 E%
Fett: 39,3 E%
Kolhydrater: 48,4 E%
Alkohol: 0 E%

Avokadomacka



1 port

1,0 skiva Fullkornsbröd valfri sort

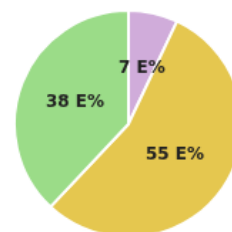
0,5 st Avokado (SLV)

2,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)

0,2 dl Ruccolasallat (SLV)

Mosa avokadon lätt och lägg på fullkornsbröd. Toppa med valfria grönsaker.

Näring per 100 g	Näring per portion
165 kcal	206 kcal
3,0 g protein	3,8 g protein
10,1 g fett	12,7 g fett
13,1 g kolhydrater	16,4 g kolhydrater



- Protein: 7 E%
- Fett: 55 E%
- Kolhydrater: 38 E%
- Alkohol: 0 E%

Linssoppa med tomat och basilika



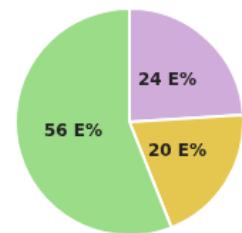
4 port

- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Rapsolja (SLV)
- 2,0 dl Röda linser ej kokta
- 1,0 tsk Paprikapulver
- 1,0 tsk Basilika, torkad
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 10,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver

1. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull på medelvärme och stek löken tills den blir glansig.
2. Tillsätt linser, paprikapulver, basilika, krossade tomater, vatten och buljongtärningar. Låt koka ca 15 minuter eller tills linserna är mjuka.

Smaka av med mer kryddor om det behövs, gärna färsk basilika.

Näring per 100 g	Näring per portion
49 kcal	214,2 kcal
2,9 g protein	12,7 g protein
1,1 g fett	4,7 g fett
6,4 g kolhydrater	28 g kolhydrater



- Protein: 24 E%
- Fett: 20 E%
- Kolhydrater: 56 E%
- Alkohol: 0 E%

Frukt och nötter, mellanmål



1 port

1,0 st Kiwi grön (SLV)

1,0 st Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas (SLV)

10,0 st Hasselnötter (SLV)

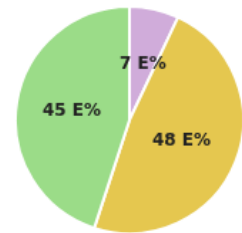
Ät frukten och nöterna som de är eller gör en fruktsallad med hackade nötter ovanpå.

VARIATION

a) Byt ut frukterna mot 100-150 g av annan valfri frukt.

b) Byt ut hasselnötterna mot ca 10 g av andra valfria nötter.

Näring per 100 g	Näring per portion
94 kcal	134 kcal
1,7 g protein	2,4 g protein
5,0 g fett	7,1 g fett
10,3 g kolhydrater	14,7 g kolhydrater



■ Protein: 7 E%
■ Fett: 48 E%
■ Kolhydrater: 45 E%
■ Alkohol: 0 E%

Chokladbollar med dadlar och nötter



14 port

150,0 gram Dadlar torkade (SLV)

0,5 dl Kaffe bryggt (SLV)

2,0 dl Cashewnötter rostade u. salt (SLV)

3,0 msk Kakaopulver fett 20-22% (SLV)

0,5 dl Kokosflingor (SLV)

1. Börja med att mixa dadlarna med starkt kaffe. Tillsätt sedan nötter och kakao och mixa slätt.

2. Rulla bollar och vänd i kokos.

VARIATION

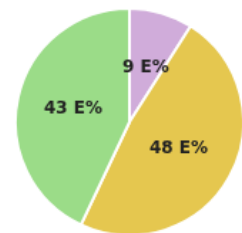
a) Välj andra nötter, mandel eller frön.

b) Byt ut kokos mot kakao eller hackade nötter.

c) Strunta i kaffet.

d) Smaksätt med kardemumma, kanel eller andra kryddor.

Näring per 100 g	Näring per portion
365 kcal	87,4 kcal
8,0 g protein	1,9 g protein
19,4 g fett	4,7 g fett
39,1 g kolhydrater	9,4 g kolhydrater



■ Protein: 9 E%
■ Fett: 48 E%
■ Kolhydrater: 43 E%
■ Alkohol: 0 E%