

# Veg - 1600 kcal - 5



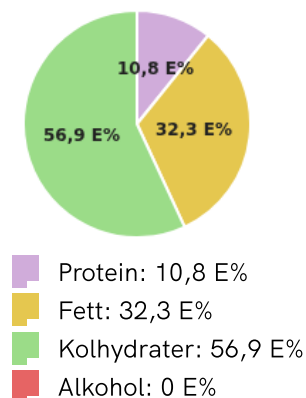
## Beskrivning

Veg - 1600 kcal - 5

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
<b>07:00</b>	<b>Frukost</b>			
	Mjölkfri smoothie med bär och banan	1,0 port	365 g	232 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	<b>Totalt: 332 kcal, 68,2 g kolh, 4,5 g protein, 2,7 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>			
	Fruktsallad	1,0 port	200 g	141 kcal
	<b>Totalt: 141 kcal, 28,7 g kolh, 1,7 g protein, 0,5 g fett</b>			
<b>18:00</b>	<b>Middag</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>20:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Grön juice med selleri och äpple	1,0 port	281 g	109 kcal
	Cashewnötter rostade m. salt (SLV)	0,5 dl	25 g	149 kcal
	<b>Totalt: 258 kcal, 25,7 g kolh, 5,8 g protein, 12,5 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1631 kcal  
43,9 g protein  
58,6 g fett  
208,7 g kolhydrater  
1275,1 g vatten



# Mjölkfri smoothie med bär och banan



1 port

1,0 dl Hallon blåbär frysvara (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

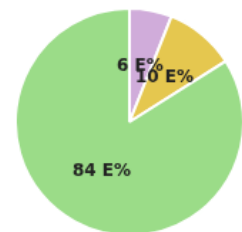
1,0 dl Havregurt naturell berikad (SLV)

1,0 dl Apelsinjuice drickf. (SLV)

Lägg bananbitar, valfria frysta bär, havregurt och juice i en matberedare eller mixer och kör till en skummande smoothie.

Välj de bär du gillar och har tillgång till.

Näring per 100 g	Näring per portion
64 kcal	232 kcal
0,9 g protein	3,4 g protein
0,7 g fett	2,6 g fett
12,6 g kolhydrater	45,8 g kolhydrater



Protein: 6 E%  
Fett: 10 E%  
Kolhydrater: 84 E%  
Alkohol: 0 E%

# Tacos med Pulled Oumph!



2 port

140,0 gram Pulled Oumph!

1,0 st Tomat (SLV)

3,0 dl Salladsmix blandade salladssorter

1,0 dl Majs-korn frysvara (SLV)

1,0 dl Tacosås (SLV)

1,0 st Avokado (SLV)

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 tsk Ingefära färsk riven

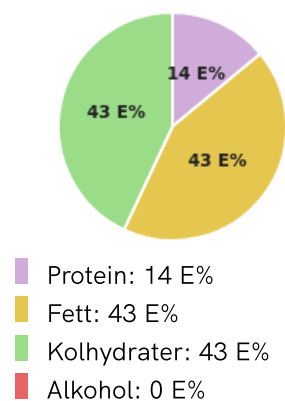
5,0 gram Chilipeppar färsk (SLV)

1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

6,0 st Tacoskal (SLV)

1. Tina Pulled Oumph! och värm på medelvärme.
2. Skär tomater och sallad eller andra valfria grönsaker
3. Skala, kärna ur och lägg avokadon i en skål. Tillsätt pressad vitlök, riven ingefära, finhackad chili, citronjuice och salt. Mixa eller mosa till en röra. Smaka av.
4. Bygg tacos med grönsaker, Pulled Oumph!, tacosås och avokadokräm.

Näring per 100 g	Näring per portion
138 kcal	449,5 kcal
4,9 g protein	16 g protein
6,5 g fett	21,4 g fett
12,8 g kolhydrater	41,7 g kolhydrater



# Fruktsallad



2 port

1,0 st Kiwi grön (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

100,0 gram Vindruvor (SLV)

1,0 st Apelsin liten

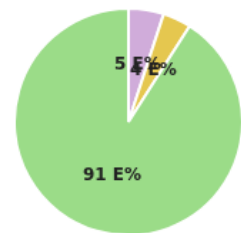
1. Skala kiwi, banan och apelsin (gärna blodapelsin). Skär i bitar.

2. Skölj vindruvorna och dela eventuellt.

## VARIATION

Välj andra frukter eller bär.

Näring per 100 g	Näring per portion
70 kcal	141 kcal
0,8 g protein	1,7 g protein
0,3 g fett	0,6 g fett
14,3 g kolhydrater	28,7 g kolhydrater



Protein: 5 E%  
Fett: 4 E%  
Kolhydrater: 91 E%  
Alkohol: 0 E%

# Grön juice med selleri och äpple

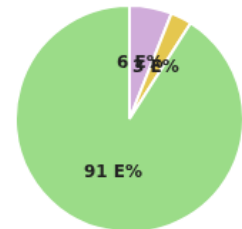


2 port

200,0 gram Stjälkselleri (SLV)  
2,0 st Äpple m. skal medelstort (SLV)  
1,0 msk Ingefära färsk riven  
2,0 st Lime (SLV)

Skölj frukter och grönsaker, skär bort yttersta skalet på limefrukterna och juica i juicepress/råsaftcentrifug.

Näring per 100 g	Näring per portion
39 kcal	109 kcal
0,6 g protein	1,6 g protein
0,1 g fett	0,4 g fett
7,7 g kolhydrater	21,7 g kolhydrater



Protein: 6 E%  
Fett: 3 E%  
Kolhydrater: 91 E%  
Alkohol: 0 E%