

# Blandad kost 1500 kcal (7)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Bovetegröt med helt bovete och aprikoser	1,0 port	325 g	308 kcal
	Lättnmjölk fett 0,5% berikad (SLV)	2,0 dl	210 g	82 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	<b>Totalt: 390 kcal, 65,6 g kolh, 16,1 g protein, 4,4 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Tunnbrödrulle med kräfröra och sallad	1,0 port	337 g	377 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 377 kcal, 39,6 g kolh, 28,4 g protein, 11,1 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Frökex med sesam, solros, pumpa och linfrö	1,0 bit	15 g	69 kcal
	Färskost fett 11% typ Philadelphia Light	0,5 msk	8 g	11 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 80 kcal, 2,3 g kolh, 3,4 g protein, 6,6 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Stekt nötkött i skivor (biff, filé)	1,0 port	150 g	183 kcal
	Ugnsstekt potatis	1,0 port	200 g	206 kcal
	Pepparsås	1,0 port	135 g	88 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	3,0 dl	120 g	20 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 497 kcal, 41,8 g kolh, 39,5 g protein, 17,2 g fett</b>			
21:30	Mellanmål			
	Mango- och bananglass	1,0 port	153 g	122 kcal
	Hasselnötter (SLV)	10,0 st	10 g	66 kcal
	Grönt te	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	<b>Totalt: 188 kcal, 27,5 g kolh, 2,3 g protein, 6,9 g fett</b>			

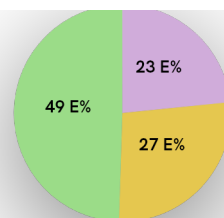
## NÄRING PER DAG

1532 kcal

89,7 g protein

46,2 g fett

176,8 g kolhydrater



■ Protein: 23.4 E%

■ Fett: 27.1 E%

■ Kolhydrater: 49.5 E%