

Blandad kost 2000 kcal (5)



| Tid | Måltid | Mängd | Vikt | Kcal |
|-------|---|------------|-------|----------|
| 07:00 | Frukost | | | |
| | Varm choklad med mellanmjölk, lättsötad | 1,0 port | 273 g | 166 kcal |
| | Rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 9% (SLV) | 2,0 skiva | 70 g | 173 kcal |
| | Matfettsblandning fett 75% berikad typ Bregott (SLV) | 2,0 tsk | 10 g | 67 kcal |
| | Ost hårdost fett 28% (SLV) | 2,0 skiva | 20 g | 72 kcal |
| | Apelsin (SLV) | 1,0 st | 195 g | 96 kcal |
| | Totalt: 574 kcal, 70,0 g kolh, 22,6 g protein, 19,4 g fett | | | |
| 12:00 | Lunch | | | |
| | Pastasallad med kyckling och vinägrett | 1,0 port | 416 g | 517 kcal |
| | Vatten kranvatten (SLV) | 1,0 glas | 200 g | 0 kcal |
| | Totalt: 517 kcal, 42,5 g kolh, 43,3 g protein, 17,6 g fett | | | |
| 15:00 | Mellanmål | | | |
| | Äpple m skal stort | 1,0 st | 165 g | 79 kcal |
| | Kaffe bryggt (SLV) | 1,0 mugg | 200 g | 0 kcal |
| | Totalt: 79 kcal, 18,1 g kolh, 0,0 g protein, 0,0 g fett | | | |
| 18:00 | Middag | | | |
| | Bakad potatis med rökt lax | 1,0 port | 390 g | 464 kcal |
| | Sallad med tomat paprika och vinägrett | 1,0 port | 120 g | 115 kcal |
| | Vatten kranvatten (SLV) | 1,0 glas | 200 g | 0 kcal |
| | Totalt: 579 kcal, 48,9 g kolh, 27,3 g protein, 28,6 g fett | | | |
| 21:30 | Mellanmål | | | |
| | Grönsaksstavar, blandade sorter | 200,0 gram | 200 g | 52 kcal |
| | Örthummus | 1,0 dl | 100 g | 178 kcal |
| | Totalt: 230 kcal, 20,4 g kolh, 9,2 g protein, 10,7 g fett | | | |

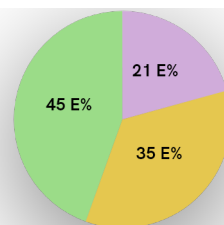
NÄRING PER DAG

1979 kcal

102,4 g protein

76,3 g fett

199,9 g kolhydrater



Protein: 20.7 E%

Fett: 34.8 E%

Kolhydrater: 44.5 E%