

# Blandad kost 2400 kcal (6)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Havregrynsgröt med äpple	1,0 port	347 g	238 kcal
	Kanel, malen	1,0 tsk	3 g	7 kcal
	Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)	2,0 dl	210 g	99 kcal
	Rågbröd fullkorn fibrer ca 6% (SLV)	1,0 skiva	35 g	88 kcal
	Matfettsblandning fett 75% berikad typ Bregott (SLV)	1,0 tsk	5 g	33 kcal
	Leverpastej bredbar fett ca 24% (SLV)	20,0 gram	20 g	58 kcal
	Gurka (SLV)	4,0 skivor	24 g	3 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	<b>Totalt: 526 kcal, 62,7 g kolh, 17,5 g protein, 19,4 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Kycklingwrap med grönsaker och keso	1,0 port	380 g	431 kcal
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	106 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 537 kcal, 57,5 g kolh, 46,5 g protein, 11,4 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Mörk choklad kakao $\geq$ 70% (SLV)	3,0 bitar	30 g	172 kcal
	Äpple m skal stort	1,0 st	165 g	79 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 251 kcal, 33,1 g kolh, 3,0 g protein, 11,0 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Stekt nötkött i skivor (biff, filé)	1,0 port	150 g	183 kcal
	Ugnsstekt potatis	1,5 port	312 g	321 kcal
	Pepparsås	1,0 port	135 g	88 kcal
	Ugnsrostad blomkål	1,0 port	207 g	106 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 698 kcal, 61,7 g kolh, 43,8 g protein, 27,6 g fett</b>			

19:00 Mellanmål

Grillad ananas med vaniljyoghurt	1,0 port	203 g	127 kcal
----------------------------------	----------	-------	----------

**Totalt: 127 kcal, 20,6 g kolh, 4,4 g protein, 2,5 g fett**

21:30 Mellanmål

Tomatdrink med sting	1,0 port	265 g	58 kcal
----------------------	----------	-------	---------

Kryddiga nötter, chilinötter	0,5 dl	35 g	188 kcal
------------------------------	--------	------	----------

**Totalt: 246 kcal, 14,2 g kolh, 7,4 g protein, 16,6 g fett**

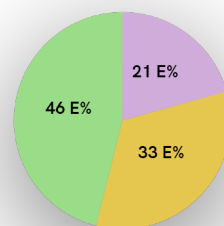
#### NÄRING PER DAG

2385 kcal

122,6 g protein

88,5 g fett

249,8 g kolhydrater



Protein: 20.7 E%

Fett: 33.2 E%

Kolhydrater: 46.1 E%