

Blandad kost 2600 kcal (7)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Bovetegröt med helt bovete och aprikoser	1,0 port	325 g	308 kcal
	Äppelmos med vanilj och kanel, osötat	1,0 port	45 g	25 kcal
	Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)	2,0 dl	210 g	99 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Grovt knäckebröd med kaviar	1,0 st	28 g	99 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Totalt: 601 kcal, 81,2 g kolh, 24,9 g protein, 17,2 g fett			
12:00	Lunch			
	Enkel fisksoppa med curry	1,0 port	539 g	246 kcal
	Rågbröd fullkorn fibrer ca 6% (SLV)	2,0 skiva	70 g	175 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
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 560 kcal, 51,8 g kolh, 36,4 g protein, 19,8 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Caffè latte, liten	1,0 st	210 g	113 kcal
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	106 kcal
	Mellanmålsbar med nötter, bär o choklad	1,0 port	34 g	131 kcal
	Totalt: 350 kcal, 45,2 g kolh, 11,3 g protein, 13,7 g fett			
18:00	Middag			
	Burgare av nötfärs	1,0 port	151 g	317 kcal
	Hamburgerbröd grovt (SLV)	1,0 st	60 g	158 kcal
	Hamburgerdressing hemgjord	0,5 dl	48 g	96 kcal
	Isbergssallat (SLV)	1,0 dl	23 g	3 kcal
	Tomat skiva	2,0 skiva	26 g	5 kcal
	Lök gul (SLV)	1,0 msk	8 g	3 kcal

Coleslaw lätt	1,0 port	120 g	81 kcal
---------------	----------	-------	---------

Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
-------------------------	----------	-------	--------

Totalt: 663 kcal, 40,0 g kolh, 37,9 g protein, 37,7 g fett

19:00 Mellanmål

Fruktsallad (SLV)	3,0 dl	210 g	120 kcal
-------------------	--------	-------	----------

Vaniljkesella, 7,5% fett	2,0 dl	200 g	300 kcal
--------------------------	--------	-------	----------

Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
--------------------	----------	-------	--------

Totalt: 420 kcal, 51,7 g kolh, 16,0 g protein, 15,5 g fett

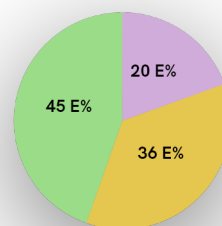
NÄRING PER DAG

2594 kcal

126,5 g protein

103,9 g fett

269,9 g kolhydrater



Protein: 19.5 E%

Fett: 35.9 E%

Kolhydrater: 44.6 E%