

Blandad kost 2800 kcal (6)

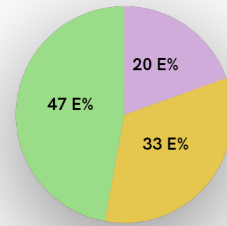


Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Sandwich med tonfiskröra	1,0 port	363 g	427 kcal
	Apelsin (SLV)	1,0 st	195 g	98 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Totalt: 525 kcal, 59,6 g kolh, 38,4 g protein, 12,4 g fett			
12:00	Lunch			
	Pannkaka tunn hemlagad (SLV)	6,0 st	300 g	558 kcal
	Hallon blåbär frysvara (SLV)	2,0 dl	200 g	88 kcal
	Vaniljkesella, 7,5% fett	1,5 dl	150 g	225 kcal
	Morötter, grovt rivna	2,0 dl	74 g	33 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 904 kcal, 116,8 g kolh, 32,9 g protein, 30,1 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Mörk choklad kakao \geq 70% (SLV)	2,0 bitar	20 g	114 kcal
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	Totalt: 214 kcal, 33,1 g kolh, 3,1 g protein, 7,5 g fett			
18:00	Middag			
	Potatisgratäng	1,5 port	450 g	387 kcal
	Stekt nötkött i skivor (biff, filé)	150,0 gram	150 g	183 kcal
	Rödvinsås	1,0 port	98 g	57 kcal
	Haricot verts	100,0 gram	100 g	30 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Silkeslen chokladmousse	1,0 port	119 g	210 kcal
	Totalt: 867 kcal, 66,8 g kolh, 55,6 g protein, 40,0 g fett			
21:30	Mellanmål			
	Tomatdrink med sting	1,0 port	265 g	58 kcal
	Popcorn poppade i olja, saltade	10,0 dl	46 g	230 kcal

Totalt: 288 kcal, 29,8 g kolh, 6,1 g protein, 14,1 g fett

NÄRING PER DAG

2798 kcal
136,1 g protein
104,1 g fett
306,1 g kolhydrater



■ Protein: 19.5 E%
■ Fett: 33.4 E%
■ Kolhydrater: 47.1 E%