

# Blandad kost, extra protein 2200 kcal (2)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	2,0 st	100 g	141 kcal
	Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)	2,0 dl	210 g	99 kcal
	Havregrynsgröt med bär och frön	1,0 port	315 g	265 kcal
	<b>Totalt: 505 kcal, 37,3 g kolh, 28,7 g protein, 24,9 g fett</b>			
09:30	Mellanmål			
	Apelsin (SLV)	1,0 st	195 g	96 kcal
	Keso mini, 1,5 % fett	1,0 dl	100 g	70 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 166 kcal, 23,1 g kolh, 12,6 g protein, 1,7 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Kall sås baserad på naturell yoghurt	1,0 dl	100 g	61 kcal
	Edamame, gröna sojabönor	2,0 dl	120 g	132 kcal
	Avokado (SLV)	0,5 st	60 g	118 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	5,0 dl	200 g	34 kcal
	Kyckling u skinn, stekt	200,0 gram	200 g	268 kcal
	<b>Totalt: 613 kcal, 21,8 g kolh, 73,6 g protein, 25,6 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ Husman (SLV)	2,0 st	24 g	85 kcal
	Sardiner i tomatsås konserv. (SLV)	0,5 burk	63 g	136 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 221 kcal, 16,5 g kolh, 15,2 g protein, 9,8 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (SLV)	2,0 dl	170 g	235 kcal

Wok med biff och grönsaker	300,0 gram	300 g	324 kcal
----------------------------	------------	-------	----------

**Totalt: 559 kcal, 59,3 g kolh, 38,2 g protein, 17,5 g fett**

21:30 Mellanmål

Dipsås gjord på lättkvarg	1,0 dl	100 g	86 kcal
---------------------------	--------	-------	---------

Grönsaksstavar, blandade sorter	1,0 port	150 g	39 kcal
---------------------------------	----------	-------	---------

Grönt te	1,0 mugg	250 g	2 kcal
----------	----------	-------	--------

**Totalt: 127 kcal, 16,7 g kolh, 11,9 g protein, 0,6 g fett**

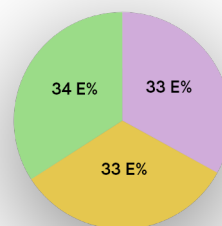
#### NÄRING PER DAG

2191 kcal

180,2 g protein

80,1 g fett

174,7 g kolhydrater



Protein: 33.0 E%

Fett: 32.9 E%

Kolhydrater: 34.1 E%