

# Blandad kost, extra protein 2500 kcal (1)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregrynsgröt med äpple	1,0 port	350 g	238 kcal
	Kanel, malen	1,0 tsk	3 g	7 kcal
	Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)	2,0 dl	210 g	82 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	2,0 st	100 g	141 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	<b>Totalt: 468 kcal, 44,5 g kolh, 27,1 g protein, 18,1 g fett</b>			
09:30	Mellanmål			
	Cashewnötter rostade u. salt (SLV)	0,5 dl	25 g	149 kcal
	Nektarin (SLV)	1,0 st	80 g	45 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 194 kcal, 14,8 g kolh, 5,2 g protein, 12,6 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Bulgursallad med grönsaker och vinägrett	1,0 port	300 g	267 kcal
	Kyckling u skinn, stekt	200,0 gram	200 g	268 kcal
	Tzatziki	1,0 dl	100 g	79 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 614 kcal, 36,5 g kolh, 65,0 g protein, 22,6 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Yoghurtkvarg naturell fett ca 2%	3,0 dl	300 g	183 kcal
	Müsli m hög andel frön o nötter osötad	1,0 dl	50 g	242 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 425 kcal, 27,7 g kolh, 31,1 g protein, 20,6 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Rostbiff grillad skivad	150,0 gram	150 g	177 kcal
	Broccoli kokt u. salt frysvvara (SLV)	2,0 dl	130 g	34 kcal
	Coleslaw hemlagad (SLV)	2,0 dl	170 g	155 kcal
	Klyftpotatis med lök och paprika	1,0 port	230 g	193 kcal

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

**Totalt: 559 kcal, 44,6 g kolh, 41,1 g protein, 20,8 g fett**

21:30 Mellanmål

Fullkornsbröd osötat fibrer ca 7%	1,0 skiva	35 g	82 kcal
-----------------------------------	-----------	------	---------

Keso med avokado och rödlök	100,0 gram	100 g	121 kcal
-----------------------------	------------	-------	----------

Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
-----------------	----------	-------	--------

**Totalt: 203 kcal, 16,4 g kolh, 9,2 g protein, 10,5 g fett**

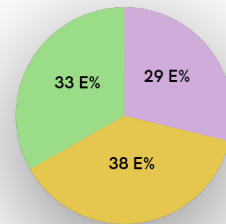
#### NÄRING PER DAG

2463 kcal

178,7 g protein

105,2 g fett

184,5 g kolhydrater



■ Protein: 28.8 E%  
■ Fett: 38.0 E%  
■ Kolhydrater: 33.2 E%