

Vegetarisk kost 2000 kcal (2)



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Filmjök fett 3% berikad (SLV)	2,5 dl	258 g	147 kcal
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	106 kcal
	Müsli m hög andel frön o nötter osötad	1,0 dl	50 g	242 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Totalt: 495 kcal, 50,6 g kolh, 18,5 g protein, 22,6 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Äpple m. skal (SLV)	1,0 st	125 g	60 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	Totalt: 60 kcal, 13,8 g kolh, 0,0 g protein, 0,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Linssoppa veg. (SLV)	5,0 dl	500 g	315 kcal
	Sandwich Spread basilika	1,0 msk	15 g	50 kcal
	Fullkornsbröd osötat fibrer ca 7%	1,0 skiva	35 g	82 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 447 kcal, 55,0 g kolh, 23,1 g protein, 11,0 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Keso mellanmål, cashewnötter/torkad frukt	1,0 port	150 g	210 kcal
	Kaffe bryggt (SLV)	1,0 mugg	200 g	0 kcal
	Totalt: 210 kcal, 18,6 g kolh, 16,5 g protein, 7,5 g fett			
17:00	Middag			
	Pytt i panna med tofu	1,0 port	430 g	361 kcal
	Veckosallad	1,0 port	120 g	95 kcal
	Grovt knäckebröd med bregott	1,0 st	18 g	78 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 534 kcal, 50,2 g kolh, 23,1 g protein, 25,4 g fett			
21:30	Mellanmål			
	Chiapudding grundrecept	1,0 port	227 g	183 kcal

Kiwi grön (SLV)	1,0 st	80 g	45 kcal
-----------------	--------	------	---------

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

Totalt: 228 kcal, 17,3 g kolh, 5,2 g protein, 11,2 g fett

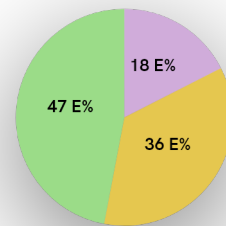
NÄRING PER DAG

1974 kcal

86,4 g protein

77,8 g fett

205,5 g kolhydrater



■ Protein: 17.5 E%
■ Fett: 35.5 E%
■ Kolhydrater: 47.0 E%