

# Frukost: Kesoplättar, bär, vaniljyoghurt



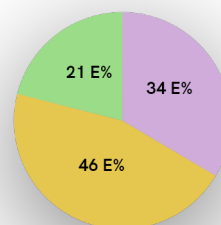
## Beskrivning

Det går bra att byta ut hallonen mot ca 50-60 g andra bär.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Kesoplättar	1,0 port	190 g	245 kcal
	Hallon (SLV)	1,0 dl	52 g	18 kcal
	Vaniljyoghurt lätt 0,5% fett	1,5 dl	155 g	93 kcal
	<b>Totalt: 356 kcal, 17,8 g kolh, 30,0 g protein, 17,9 g fett</b>			

## NÄRING PER DAG

356 kcal  
30,0 g protein  
17,9 g fett  
17,8 g kolhydrater



Protein: 33.5 E%  
Fett: 45.5 E%  
Kolhydrater: 21.0 E%