

Frukost: Mellangrovt bröd, avokado, keso



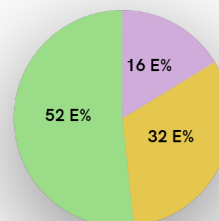
Beskrivning

Skär avokado i skivor eller hacka och blanda med keso. Fyll brödet och toppa med groddar av valfri sort, strö över lite flingsalt eller örtsalt och kanske lite nymalen peppar.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Avokado (SLV)	0,5 st	60 g	118 kcal
	Keso Cottage Cheese fett 4%	0,7 dl	70 g	70 kcal
	Alfalfagroddar (SLV)	0,5 dl	6 g	2 kcal
	Salt havssalt u. jod (SLV)	1,0 krm	1 g	0 kcal
	Surdegsbröd ljust typ grov baguette	100,0 gram	100 g	260 kcal
Totalt: 450 kcal, 54,1 g kolh, 18,4 g protein, 15,8 g fett				

NÄRING PER DAG

450 kcal
18,4 g protein
15,8 g fett
54,1 g kolhydrater



Protein: 16.3 E%
Fett: 32.0 E%
Kolhydrater: 51.7 E%