

# Frukost: Omelett, grönsak, knäckemacka



## Beskrivning

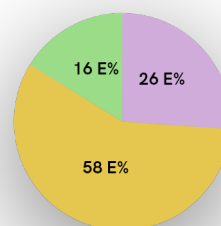
Det går bra att byta ut tomaten mot andra valfria grönsaker.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Omelett med skinka och ost	1,0 port	227 g	344 kcal
	Tomat (SLV)	1,0 st	65 g	12 kcal
	Knäckebröd med surdeg, fullkorn	1,0 bit	20 g	67 kcal
	Matfetsblandning fett 75% berikad typ Bregott (SLV)	1,0 tsk	5 g	33 kcal

**Totalt: 456 kcal, 15,6 g kolh, 29,7 g protein, 29,4 g fett**

## NÄRING PER DAG

456 kcal  
29,7 g protein  
29,4 g fett  
15,6 g kolhydrater



■ Protein: 26.1 E%  
■ Fett: 57.7 E%  
■ Kolhydrater: 16.2 E%