

Frukost: Yoghurt, bär, müsli



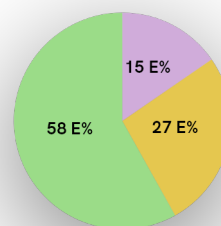
Beskrivning

Det går bra att byta ut blåbär mot ca 90-100 g av andra bär. Välj en müsli utan tillsatt socker.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Yoghurt naturell fett 3% (SLV)	2,5 dl	258 g	144 kcal
	Blåbär (SLV)	1,5 dl	92 g	48 kcal
	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter (SLV)	1,0 dl	40 g	151 kcal
Totalt: 343 kcal, 46,7 g kolh, 13,4 g protein, 10,1 g fett				

NÄRING PER DAG

343 kcal
13,4 g protein
10,1 g fett
46,7 g kolhydrater



Protein: 15.4 E%
Fett: 26.5 E%
Kolhydrater: 58.1 E%