

# Mellis: Avokadomacka



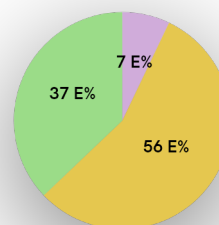
## Beskrivning

Skär avokadoköttet i skivor eller mosa och lägg det på brödet. Strö över lite salt och nymalen svartpeppar.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
15:00	Mellanmål			
	Rågbröd fullkorn osötat fibrer ca 7%	1,0 skiva	35 g	80 kcal
	Avokado (SLV)	0,5 st	60 g	118 kcal
	Salt havssalt u. jod (SLV)	0,5 krm	0 g	0 kcal
<b>Totalt: 198 kcal, 16,2 g kolh, 3,5 g protein, 12,3 g fett</b>				

## NÄRING PER DAG

198 kcal  
3,5 g protein  
12,3 g fett  
16,2 g kolhydrater



Protein: 7.1 E%  
Fett: 55.8 E%  
Kolhydrater: 37.1 E%