

Mellis: Frukt och keso



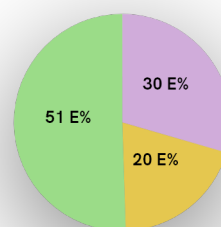
Beskrivning

Det går bra att byta ut apelsin mot ca 200 g av annan valfri frukt (100 g banan)

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
15:00	Mellanmål			
	Apelsin (SLV)	1,0 st	195 g	98 kcal
	Keso laktosfri fett 4%	1,0 dl	100 g	100 kcal
Totalt: 198 kcal, 22,1 g kolh, 14,6 g protein, 4,4 g fett				

NÄRING PER DAG

198 kcal
14,6 g protein
4,4 g fett
22,1 g kolhydrater



- Protein: 29.5 E%
- Fett: 20.0 E%
- Kolhydrater: 50.5 E%