

# Mellis: Mellanmålsbar och frukt



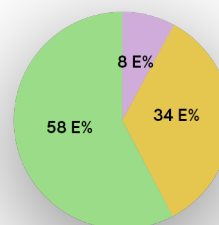
## Beskrivning

Det går bra att byta ut äpplet mot samma mängd av annan valfri frukt (ej banan).

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
15:00	Mellanmål			
	Mellanmålsbar med nötter, bär o choklad	1,0 port	34 g	131 kcal
	Äpple m. skal (SLV)	1,0 st	125 g	60 kcal
<b>Totalt: 191 kcal, 25,7 g kolh, 3,8 g protein, 7,3 g fett</b>				

## NÄRING PER DAG

191 kcal  
3,8 g protein  
7,3 g fett  
25,7 g kolhydrater



Protein: 7.9 E%  
Fett: 34.4 E%  
Kolhydrater: 57.7 E%