

Kost

	Mængde	Protein	Kulhydrater	Fedt	Energi
Måltid 1	1 = 100g	gram	gram	gram	kcal
Havregryn	1	13,2	68,2	6,5	384,1
Rosiner	0,2	0,7	15,6	0,32	68,08
Skummetmælk	2,3	8,05	10,81	0,69	81,65
Rugbrød	0,65	4,5	21,5	5,2	150,8
Æggehvide	1,2	12,12	1,44	0	54,24
Æggeblomme	0,2	3,36	0,36	6,18	70,5
Whey 80 protein	0,5	40,5	2	2,5	192,5
Ialt	6,05	82,43	119,91	21,39	1001,87
Måltid 2					
Tun	0,8	22	0	0,88	95,92
Salat	0,3	0,3	0,96	0,03	5,31
Gulerødder	0,3	0,21	2,64	0,12	12,48
Majs	0,2	0,66	4,52	0,28	23,24
Ærter	0,15	0,915	2,04	0,105	12,765
Agrurker	0,3	0,21	0,63	0,03	3,63
Solsikkefrø	0,1	1,99	1,71	5,64	65,56
Peanuts	0,2	4,92	3,42	10,6	128,76
Rosiner	0,15	0,525	11,7	0,24	51,06
Ialt	2,5	31,73	27,62	17,925	398,725
Måltid 3					
Kylling	0,55	11	0,55	1,65	61,05
Salat	0,3	0,3	0,96	0,03	5,31
Gulerødder	0,3	0,21	2,64	0,12	12,48
Majs	0,2	0,66	4,52	0,28	23,24
Ærter	0,15	0,915	2,04	0,105	12,765
Agrurker	0,3	0,21	0,63	0,03	3,63
Pasta	1	12,3	76	1,8	369,4
Solsikkefrø	0,1	1,99	1,71	5,64	65,56
Peanuts	0,2	4,92	3,42	10,6	128,76
Rosiner	0,15	0,525	11,7	0,24	51,06
Ialt	3,25	33,03	104,17	20,495	733,255
Måltid 4					
Solsikkefrø	0,2	3,98	3,42	11,28	131,12
Peanuts	0,3	7,38	5,13	15,9	193,14
Rosiner	0,2	0,7	15,6	0,32	68,08
Ialt	0,7	12,06	24,15	27,5	392,34

Måltid 5					
Kartofler	4	10,8	95,6	1,6	440
Salat	0,3	0,3	0,96	0,03	5,31
Gulerødder	0,35	0,245	3,08	0,14	14,56
Majs	0,3	0,99	6,78	0,42	34,86
Ærter	0,3	1,83	4,08	0,21	25,53
Agrurker	0,5	0,35	1,05	0,05	6,05
Solsikkefrø	0,1	1,99	1,71	5,64	65,56
Peanuts	0,2	4,92	3,42	10,6	128,76
Rosiner	0,15	0,525	11,7	0,24	51,06
Ialt	6,2	21,95	128,38	18,93	771,69
Måltid 6					
Æble	2,3	0,69	29,67	0,69	127,65
Whey 80 protein	0,5	40,5	2	2,5	192,5
Ialt	2,8	41,19	31,67	3,19	320,15
Ialt	2150	222,39	435,9	109,43	3618,03
Procent	767,72	29%	57%	14%	