

Morgenmad 7.00 - 8.00		Arbejdstider 5.00 - 7.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
Cornflakes	100g	7	84	0,9	378
Letmælk	500g	17,5	24,5	8	240
Whey	30g	23,9	1,8	1,1	113
Del total		48,4	110,3	10	731

Mellemmåltid 10.00 - 11.00		Arbejdstider 8.00 - 9.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
2 x hårdkogt æg	~100g	12,9	0,9	10	143
Mayonnaise	10g	0	0	7,9	70
Rygbrød (4 skiver)	160g	8,8	59,2	1,6	320
Gulerod	100g	0,7	8,8	0,4	41,6
Del total		22,4	68,9	19,9	574,6

Frokost 13.00 - 14.00		Arbejdstider 11.00 - 12.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
Tun i vand	140g	35	0	1,4	140
Mayonnaise	10g	0	0	7,9	70
Rygbrød (2 skiver)	100g	5,5	37	1	200
Mandler	20g	4,1	5,88	7,82	110,3
Del total		44,6	42,88	18,12	520,3

Frokost 16.00 - 17.00		Arbejdstider 14.00 - 16.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
Whey	60g	47,8	3,6	2,2	226
1 banan	1 stk.	2	31	0,5	136,5
Del total		49,8	34,6	2,7	362,5

Aftensmad 19.00 - 20.00		Arbejdstider 18.00 - 19.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
Ris / Kartoffler	100g	8	77	0,5	340
Kylling	200g	46	2	2	220
Letmælk	500g	17,5	24,5	8	240
Del total		71,5	103,5	10,5	800

Natmåltid - 22.00 - 23.00		Arbejdstider 21.00 - 22.00			
	Mængde	Protein (g)	Kulhydrat (g)	Fedt (g)	Energi (kcal)
Whey	30g	23,9	1,8	1,1	113
Banan	1 stk.	2	31	0,5	136,5
Del total		25,9	32,8	1,6	249,5

Daglig total	262,6	392,98	62,82	3237,9
Kalorie udregning	1050,4	1571,92	565,38	
Energi fordeling	32%	51%	17%	