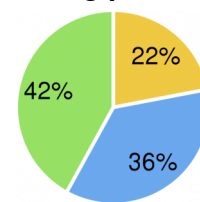


9. april 2013

	Morgenmad	412 g	529 kcal
	Havregryn	105 g	385 kcal
	Skummetmælk, økologisk	3 dl	108 kcal
	Mandler	5 stk	37 kcal
	Formiddag	121 g	242 kcal
	Ost, fast, 20+	1 skive	45 kcal
	Hamburgerryg	1 skive	12 kcal
	Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 skiver	185 kcal
	Frokost	430 g	295 kcal
	Banan	1 alm	65 kcal
	Kyllingebrystfilet, marineret, dybfrost	1 stk	140 kcal
	Broccoli	200 g	89 kcal
	Eftermiddag	524 g	682 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	30 g	123 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	30 g	123 kcal
	Makrel i tomat, dåse	0,5 x 1 dåse	123 kcal
	Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 skiver	185 kcal
	Skummetmælk, økologisk	2 dl	72 kcal
	Appelsin	1 alm	57 kcal
	Aftensmad	557 g	616 kcal
	Hakkebøf med løg	557 g	616 kcal
	Oksekød, hakket, 8-10%	200 g	325 kcal
	Løg	50 g	23 kcal
	Rapsolie	6,8 g	60 kcal
	Broccoli	100 g	45 kcal
	Kartofler (kartoffel)	200 g	163 kcal
	Aften	240 g	235 kcal
	Gulerødder	2 alm	72 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	40 g	163 kcal
	Diverse	0 g	0 kcal

Næringsindhold

Energi	2598 kcal	
Protein	234 g	
Kulhydrat	278 g	
Fedt	64 g	
Kostfibre	49 g	(min. 30 g)
A-vitamin	1877 RE	(min. 900 RE)
B1-vitamin, thiamin	2,0 mg	(min. 1,5 mg)
B2-vitamin, ribofla...	2,6 mg	(min. 1,7 mg)
B3-vitamin, niacin	69 NE	(min. 20 NE)
B6-vitamin, pyrido...	4,0 mg	(min. 1,6 mg)
B9-vitamin, folat	1221 µg	(min. 300 µg)
B12-vitamin, kobal...	10,0 µg	(min. 2 µg)
C-vitamin	522 mg	(min. 75 mg)
D-vitamin	3,2 µg	(min. 7,5 µg)
E-vitamin	12 aTE	(min. 10 aTE)
Calcium, Ca	1822 mg	(min. 800 mg)
Jern, Fe	19 mg	(min. 9 mg)
Jod, I	130 µg	(min. 150 µg)
Kalium, K	6169 mg	(min. 3500 mg)
Kobber, Cu	1,7 mg	(min. 0,9 mg)
Magnesium, Mg	773 mg	(min. 350 mg)
Fosfor, P	3020 mg	(min. 600 mg)
Selen, Se	83 µg	(min. 50 µg)
Zink, Zn	26 mg	(min. 9 mg)

Energiprocent**Energi i gram**