

Ligevægt

Morgenmad	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Müsli, kornkammeret, øko	80	8	48,8	4,4	266,8
Cheasy, vanilje-yoghurt	320	12,8	16	0,32	118,08
Æg, hvide, rå	200	20,2	2,4	0	90,4
Skyr, Karolines	80	8,8	3,2	0,16	49,44
Mandel, rå	6	1,23	1,22	2,35	30,906
Marmelade, Jordbær, Isis	20	0	1	0	4
Skummetmælk, Harmonie øko	35	1,33	1,68	0,04	12,355
Æg, hele, rå	0	0	0	0	0
Total:		52,36	74,3	7,27	571,98

Frokost	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Kylling, færdigstegt, Netto	200	48	3	2	222
Feta, 40+	20	3,88	0,3	3,84	51,28
Agurk, rå	300	2,1	4,05	0,3	27,3
Gulerod, dansk, rå	200	1,6	13,2	0,8	66,4
Tomat, importeret, rå	300	3,3	15,3	1,2	85,2
Broccoli, rå	200	10,6	5,76	1,2	76,24
Ærter, frost, Netto, køkkengrønt	50	3	3,5	0,45	30,05
Majs, frost, Netto, køkkengrønt	50	1,5	5	1	35
Total:		73,98	50,11	10,79	593,47

Aftensmad	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Salat, Min egen blandet	350	6,02	32,66	5,46	203,84
Pasta, kogt, anglamark, fuldkorn, penne	70	4,2	23,1	1,4	121,8
Oksekød, hakket, 3-7%, kvickly	200	44,8	0	10,4	272,8
Skummetmælk, Harmonie øko	35	1,33	1,68	0,04	12,355
Mandel, rå	12	2,46	2,44	4,69	61,812
Hytteost, Levevis 1.5%	100	13	2,5	1,5	75,5
Ærter, frost, Netto, køkkengrønt	100	6	7	0,9	60,1
Olivেনolie	5	0	0	5	45
Avocado, rå	50	0,95	4,5	7,85	92,45
Total:		78,76	73,88	37,24	945,66

Aften, snack	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Skyr, Karolines	100	11	4	0,2	61,8
Peanutbutter, Machandel	10	2,9	1,3	5,2	63,6
Marmelade, Jordbær, Isis	20	0	1	0	4
Total:		13,9	6,3	5,4	129,4

Eftermiddag		Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Æg, hvide, rå		50	5,05	0,6	0	22,6
Agurk, rå		150	1,05	2,02	0,15	13,65
Feta, 40+		10	1,94	0,15	1,92	25,64
Mandel, rå		6	1,23	1,22	2,35	30,906
Total:			9,27	3,99	4,42	92,8

		Protein	Carbs	Fat	Kcal
Total:		228,27	208,58	65,12	2333,3