

Ligevægt

Pre work out	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Æble, uspec., rå	30	0,09	3,2	0,09	13,962
Marmelade, Jordbær, Isis	10	0	0,5	0	2
Skyr, Karolines	70	7,7	2,8	0,14	43,26
Total:		7,79	6,5	0,23	59,22

Morgenmad (post workout)	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Müsli, Ånglamark/minirisk fiber	90	9,9	57,87	4,95	315,63
Cheasy, vanilje-yoghurt	320	12,8	16	0,32	118,08
Æg, hvide, rå	150	15,15	1,8	0	67,8
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
Æble, dansk, rå	90	0,27	8,37	0,27	36,99
Æg, hele, rå	50	6,3	0,4	4,95	71,35
Total:		55,78	91,54	13,04	706,55

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
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
Gulerod, dansk, rå	200	1,6	13,2	0,8	66,4
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
Olivenolie	5	0	0	5	45
Broccoli, rå	250	13,25	7,2	1,5	95,3
Total:		91,06	76,58	30,89	948,51

Aften, snack	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Skyr, Karolines	80	8,8	3,2	0,16	49,44
Jordbærdgrød, min egen	100	0,73	10,1	0,63	48,99
Marmelade, Jordbær, Isis	20	0	1	0	4
Peanutbutter, Machandel	10	2,9	1,3	5,2	63,6
Total:		12,43	15,6	5,99	166,03

Eftermiddagssnack	Amount	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Makrel i tomat, Netto	125	14,12	1,88	13,75	187,75
Skummetmælk, Harmonie øko	35	1,33	1,68	0,04	12,355
Total:		15,45	3,56	13,79	200,1

	Protein	Carbs	Fat	Kcal
Total:	256,49	243,89	74,73	2673,88