

Morgenmad					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Banan	180	2,3	34,2	0,5	151,0
Peanutbutter	90	19,8	17,6	47,2	574,2
Mandel	25	5,1	7,4	9,8	138,0
Havregryn	100	13,2	68,2	6,5	384,1
Honning	50	0,2	41,0	0,0	164,6
Skyl	230	25,3	8,1	0,5	137,5
Total	675	65,915	176,465	64,435	1549,435

Frokost - Kød, kulhydrater og grønt					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling, kalkun, oksekød	200	40,0	0,0	6,0	214,0
Ris, pasta, etc	50	4,5	35,0	0,5	162,5
Grønt	50	1,0	3,5	0,0	18,0
Total	300	45,5	38,5	6,5	394,5

Mellemmåltid - Kød, kulhydrater og grønt					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling, kalkun, oksekød	200	40,0	0,0	6,0	214,0
Ris, pasta, etc	50	4,5	35,0	0,5	162,5
Grønt	50	1,0	3,5	0,0	18,0
Total	300	45,5	38,5	6,5	394,5

Snackmåltid					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Havregryn	100	13,2	68,2	6,5	384,1
Skummetmælk	500	17,5	23,5	1,5	177,5
Proteinpulver, 80%	20	15,5	2,9	0,4	77,2
Honning	45	0,1	36,9	0,0	148,1
Mandel	40	8,2	11,8	15,6	220,8
Total	705	54,555	143,28	24,04	1007,7

Aftensmad - Kød, kulhydrater og grønt					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Kylling, kalkun, oksekød	200	40,0	0,0	6,0	214,0
Ris, pasta, etc	50	4,5	35,0	0,5	162,5
Grønt	50	1,0	3,5	0,0	18,0
Total	300	45,5	38,5	6,5	394,5

Natmad - Lige inden du sover					
Fødevarer [mængder i gram]	Mængde	Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
Proteinpulver, 80%	30	23,3	4,3	0,6	115,8
Skummetmælk	250	8,8	11,8	0,8	88,8
Total	280	32,0	16,1	1,4	204,6

Daglig total		Protein	Kulhydrat	Fedt	Kalorier
		289,0	451,3	109,3	3945,2