

1) indtast dato 2) vælg fødevarer og mængde (g/ stk)

Dato: Onsdag den

		Beregnete værdier			
Fødevarer	Mængde (g/stk)	Prot. [g]	Kul. [g]	Fedt [g]	Kcal
Kyllingebryst, kogt/grillet, fedtfattigt	100	19,0	0,5	1,0	87,0
pasta fuldkorn	100	11,9	69,0	2,0	341,6
juice	100	0,0	10,0	0,0	40,0
Margarine, Becel	7	0,1	0,0	5,0	45,5
olivenolie	5	0,0	0,0	5,0	45,0
flåede tomater	100	1,1	2,0	0,0	12,4
work mix frosen	100	1,8	6,8	0,1	35,3
Sum for måltid 1		33,9	88,3	13,1	606,8
Kyllingebryst, kogt/grillet, fedtfattigt	100	19,0	0,5	1,0	87,0
pasta fuldkorn	150	17,9	103,5	3,0	512,4
Margarine, Becel	7	0,1	0,0	5,0	45,5
flåede tomater	100	1,1	2,0	0,0	12,4
olivenolie	5	0,0	0,0	5,0	45,0
work mix frosen	100	1,8	6,8	0,1	35,3
Sum for måltid 2		39,8	112,8	14,1	737,6
Kyllingebryst, kogt/grillet, fedtfattigt	100	19,0	0,5	1,0	87,0
pasta fuldkorn	150	17,9	103,5	3,0	512,4
Margarine, Becel	7	0,1	0,0	5,0	45,5
olivenolie	5	0,0	0,0	5,0	45,0
flåede tomater	100	1,1	2,0	0,0	12,4
Sum for måltid 3		38,0	106,0	14,0	702,3
Kyllingebryst, kogt/grillet, fedtfattigt	100	19,0	0,5	1,0	87,0
pasta fuldkorn	150	17,9	103,5	3,0	512,4
olivenolie	5	0,0	0,0	5,0	45,0
flåede tomater	100	1,1	2,0	0,0	12,4
work mix frosen	100	1,8	6,8	0,1	35,3
Sum for måltid 4		39,8	112,8	9,1	692,1
Kyllingebryst, kogt/grillet, fedtfattigt	100	19,0	0,5	1,0	87,0
pasta fuldkorn	150	17,9	103,5	3,0	512,4
sødmælk	100	3,4	4,6	3,5	63,5
Margarine, Becel	7	0,1	0,0	5,0	45,5
olivenolie	5	0,0	0,0	5,0	45,0
flåede tomater	100	1,1	2,0	0,0	12,4
work mix frosen	100	1,8	6,8	0,1	35,3
Sum for måltid 5		43,2	117,4	17,6	801,1
Daglig total: [g] , [g] , [g] and [Kcal.]		195	537	68	3540
Energifordeling [%]		Protein%	Kulh.%	Fedt%	
		22	61	17	100

