

## onsdag, augusti 9, 2023

	Kal (kcal)	Fett (g)	M-fett (g)	Kolh. (g)	Fiber (g)	Socket (g)	Prot (g)	Nat (mg)	Koles (mg)	Kalium (mg)
<b>Frukost</b>										
<b>Lunch</b>										
ICA Laxfilé 140 g	322	22,4	4,2	0	0	0	28	168		
Kranvatten 1 kopp	0	0	0	0	0	0	0	5	0	
ICA Fast Potatis 215 g	150	0	0	34,4	3,01	3,22	4,3			
<b>Totalt</b>	<b>472</b>	<b>22,4</b>	<b>4,2</b>	<b>34,4</b>	<b>3,01</b>	<b>3,22</b>	<b>32,3</b>	<b>173</b>	<b>0</b>	
<b>Middag</b>										
Valio Matlagningsgrädde 30 g	36	3		1,47			0,51			
ICA Basmatiris 75 g	262	0,38	0,38	58,5	1,12	0,38	6,15			
ICA Gott Liv Kycklingbröstfilé 180 g	180	2,16	0,72	0,9		0,18	41,4	115,2		
<b>Totalt</b>	<b>478</b>	<b>5,54</b>	<b>1,1</b>	<b>60,87</b>	<b>1,12</b>	<b>0,56</b>	<b>48,06</b>	<b>115,2</b>		
<b>Snacks/Annat</b>										
GB Glace Daimstrut 100 g	351	21	14	38	1	28	3,6	120		
Banan 240 g	214	0,79	0,269	54,82	6,2	29,35	2,62	2	0	859
<b>Totalt</b>	<b>565</b>	<b>21,79</b>	<b>14,269</b>	<b>92,82</b>	<b>7,2</b>	<b>57,35</b>	<b>6,22</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>859</b>
<b>Totalt</b>	<b>1515</b>	<b>49,73</b>	<b>19,569</b>	<b>188,09</b>	<b>11,33</b>	<b>61,13</b>	<b>86,58</b>	<b>410,2</b>	<b>0</b>	<b>859</b>