Måltid

28/10/2016

Matvare	Vekt	Protein	Karb.	Fett	Kcal
1. Lime, rå	5g	0,0g	0,0g	0,0g	1
2. Chili, rød	5g	0,1g	0,2g	0,0g	2
3. Kokosmelk	40g	0,8g	0,6g	8,5g	44
4. Peanøttsmør, grovt, Mills	10g	2,0g	1,5g	5,7g	64
5. Ris polert, langkornet, kokt	100g	2,9g	26,4g	0,2g	121
6. Vårløk, fersk	20g	0,5g	0,8g	0,1g	7
7. Sellerirot, norsk, rå	180g	48,6g	5,0g	0,5g	49
8. Kylling, brystfilet, stekt i fett	170g	46,1g	0,0g	7,1g	248

Vekt:	530 gram	
Proteiner:	101,0 gram	(64,0%)
Karbohydrater:	34,6 gram	(21,9%)
Fett:	22,2 gram	(14,1%)
Energi:	534 kcal	2234 kj

Kostplanlegger
Gratis kostholdsprogram på nett