Diet

Jimmy

Frukost	Avocadomacka	200kcal
Tid	Ingredienser	kcal
09:00	½st Avocado 1st Wasa Sport	150 50

Lunch	Kycklingwok	2400kcal
Tid	Ingredienser	kcal
12:00	300g Kyckling 750g Blomkålsris 300g Champinjoner 300g Broccoli 300g Haricots Verts 250g Lök 2st Paprika ½dl Olja kryddor/soja/etc.	1000 150 100 100 100 100 100 450 300

Delas på 6 dagar
Kryddor: Kikkoman, buljong, koriander, lökpulver, ingefära, peppar

Mellanmål	Avocadomacka	200kcal
Tid	Ingredienser	kcal
15:00	½st Avocado 1st Wasa Sport	150 50

Jesper

Frukost	Äggröra		450kcal
Tid	Ingredienser	Kolhydrater (1g)	kcal
09:00	2st Ägg 25g Cheddar ½ Avocado		200 150 50

Lunch	Kycklingwok	2400kcal
Tid	Ingredienser	kcal
12:00	300g Kyckling 750g Blomkålsris 300g Champinjoner 300g Broccoli 300g Haricots Verts 250g Lök 2st Paprika ½dl Olja kryddor/soja/etc.	1000 150 100 100 100 100 100 450 300

Delas på 6 dagar
Kryddor: Kikkoman, buljong, koriander, lökpulver, ingefära, peppar

Mellanmål			
Tid	Ingredienser	Kolhydrater (2g)	kcal
15:00	**Avocado** ½st Avocado	2	150

Middag			
Tid	Ingredienser	Kolhydrater (15g)	kcal
18:00	**Tonfiskröra** ½burk Tonfisk (i vatten) 100g Creme Fraiche (lätt) 25g Majonnäs 65g Bladspenat 65g Ruccola 50g Rödlök ½st Avocado 1st Ägg	 0 4 0 2 2 4 2 1	 200 300 200 20 20 20 150 100

Totalt Intag/Dag:
30g Kolhydrater / 2000kcal

Middag	**Tonfisksallad**	**760kcal**
Tid	**Ingredienser**	**kcal**
18:00	**Tonfiskröra**	
	½burk Tonfisk (i olja)	200
	75g Creme Fraiche	250
	100g Rödlök	50
	kryddor/soja/etc.	100
	Sallad	
	1st Tomat (medel)	50
	50g Sallad (valfri)	10
	1st Ägg	100

Kvällsmål	**Tonfiskmacka**	**50kcal**
Tid	**Ingredienser**	**kcal**
21:00	Tonfiskröra (se ovan)	x
	1st Wasa Sport	50

Totalt Intag/Dag: 1500-1600kcal

From:
https://www.jutis.net/wiki/ - **DaWiki**

Permanent link:
https://www.jutis.net/wiki/doku.php?id=info:diet:start&rev=1634217923

Last update: **2021/10/14 13:25**