

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 150 100 100 100 100 100 100 450 300



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 150 100 100 100 100 450 300



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	0 200 4 300 0 200 2 20 2 20 4 20 2 150 1 100

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=1634218743>

Last update: **2021/10/14 13:39**

