

# 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 150 100 100 100 100 100 100 450 300



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

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

<b>Kvällsmål</b>	<b>Tonfiskmacka</b>	<b>50kcal</b>
<b>Tid</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>kcal</b>
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=1634218750>

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

