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

Middag	Tonfisksallad	1050kcal
Tid	Ingredienser	kcal
18:00	1burk Tonfisk (i vatten) 100g Pasta 100g Creme Fraiche 50g Bladspenat 50g Ruccola 100g Tomat 100g Rödlök Kryddor	200 400 300 20 20 150 100 150

Dela på två!
Kryddor: Örtsalt, basilika, persilja, dijonsenap, kryddpeppar

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

Totalt Intag/Dag:
30g Kolhydrater / 2000kcal

Kvällsmål	**Tonfiskmacka**	**50kcal**
Tid	**Ingredienser**	**kcal**
21:00	Tonfiskröra (se ovan) 1st Wasa Sport	x 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=1634219216

Last update: **2021/10/14 13:46**