

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 | 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 | 750kcal |
|---------------------|------------------------|---------|
| 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 | |

Totalt Intag/Dag:
2200kcal

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

Totalt Intag/Dag: 1600kcal

From:

<https://www.jutis.net/wiki/> - DaWiki

Permanent link:

<https://www.jutis.net/wiki/doku.php?id=info:diet:start&rev=1634219340>

Last update: **2021/10/14 13:49**

