

# 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

<b>Middag</b>	<b>Tonfisksallad</b>	<b>750kcal</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	

**Totalt Intag/Dag:**  
2200kcal

<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:** 1600kcal

From:

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

Permanent link:

<https://www.jutis.net/wiki/doku.php?id=info:diet:start&rev=1634219382>

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

