

KOSTSCHEMA v.2

MATSMART 4v. 2023

Ulrika
Davidsson®

MÅNDAG 1595 kalorier



Frukost



Lunch (Rester)



Middag

TISDAG 576 kalorier



Frukost



Lunch (Rester)



Middag

ONSDAG 1446 kalorier



Frukost



Lunch (Rester)



Middag

TORSDAG 642 kalorier



Frukost



Lunch (Rester)



Middag (Rester)

FREDAG 1134 kalorier



290 kcal

Kokt ägg med kaviar

Frukost



471 kcal

Grillad korv med coleslaw

Lunch (Rester)



373 kcal

Grönsakswok med kyckling och chilimajjo

Middag

LÖRDAG 1261 kalorier



379 kcal

Yoghurt med äppelgranola och frukt

Frukost (Rester)



373 kcal

Grönsakswok med kyckling och chilimajjo

Lunch



510 kcal

Lax med champinjonsås

Middag



Persika med vit chokladkräm

Egenbakat

SÖNDAG 894 kalorier



7 kcal

Citronvatten och svart kaffe/te

Frukost



510 kcal

Lax med champinjonsås

Lunch (Rester)



377 kcal

Snabbstekta grönsaker med fetaost och mandel

Middag