

# KOSTSCHEMA v.3

## MATSMART 4v. 2023

Ulrika  
Davidsson®

**MÅNDAG** 1081 kalorier



313 kcal

Stekt ägg med bacon och paprika

Frukost



377 kcal

Snabbstekta grönsaker med fetaost och mandel

Lunch (Rester)



391 kcal

Laxgratäng med svarta bönor

Middag (Rester)

**TISDAG** 441 kalorier



7 kcal

Citronvatten och svart kaffe/te

Frukost



208 kcal

Sjögräsnudlar med kyckling och grönsaker

Lunch (Rester)



226 kcal

Tagliatelle med tomatsås

Middag

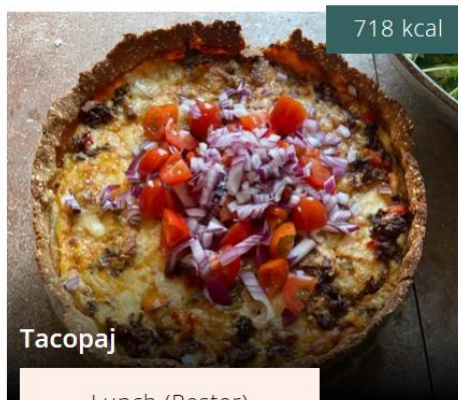
**ONSDAG** 1419 kalorier



393 kcal

Keso med äppelgranola och persika

Frukost



718 kcal

Tacopaj

Lunch (Rester)



308 kcal

Tonfiskröra med keso och curry

Middag

**TORSDAG** 556 kalorier



7 kcal

Citronvatten och svart kaffe/te

Frukost



308 kcal

Tonfiskröra med keso och curry

Lunch (Rester)



241 kcal

Kycklingsoppa med grönsaker

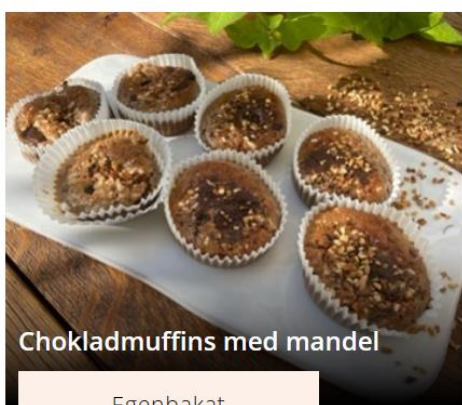
Middag



**FREDAG** 1076 kalorier



**LÖRDAG** 1446 kalorier



**SÖNDAG** 1065 kalorier

