

Kalorieberegninger for Lone

5. januar 2016

I alt **1.564 kcal**

Morgenmad **301 kcal**

Menu, 358g Havregrød med æble og kanel, 301 kcal

Opskrift, 286g Havregrød, 187 kcal

1 dl, 35g Havregryn, uspec.	127 kcal
1,25 dl, 125g Vand, drikke-, vejl. værdier	0 kcal
1,25 dl, 125g Letmælk, økologisk	60 kcal
1 knivspids, 1g Salt, bordsalt	0 kcal
1 stk, lille, 55g Æble, uspec., råt	28 kcal
1 drys kanel, 1g Manuelle kcal	1 kcal
2 spsk, hakkede, 16g Mandel, rå	85 kcal

Formiddag **84 kcal**

1 stk, stort, 165g Æble, uspec., råt 84 kcal

Frokost **422 kcal**

Menu, 550g Smørrebrød med laks og hytteost, 422 kcal

Opskrift, 84g Smørrebrød med laks, 93 kcal

½ skive, 25g Rugbrød, fuldkorn	51 kcal
1 skive, 20g Laks, røget, udskåret	32 kcal
2 stk, mellem, 26g Asparges, grønne, rå	7 kcal
2 cherrytomater, små, 10g Tomat, uspec., rå	2 kcal
1 spsk, 3g Dild, rå	1 kcal

Opskrift, 266g Smørrebrød med hytteost, æg og agurk, 246 kcal

½ skive, 25g Rugbrød, fuldkorn	51 kcal
1 dl, 100g Hytteost, 20+	103 kcal
1 skive (5 cm), 75g Agurk, rå	8 kcal
1 alm, M-L, 55g Æg, hele, rå	78 kcal
1 lille i skiver, 10g Forårsløg, rå	3 kcal
et par drys, 1g Peber, sort	3 kcal
1 stk, mellem, 110g Æble, uspec., råt	56 kcal
½ mellem, 90g Peberfrugt, rød, rå	27 kcal

Eftermiddag **131 kcal**

1 stk, mellem, 110g Æble, dansk, råt 50 kcal
1 lille, 100g Banan, rå 81 kcal

Aftensmad **491 kcal**

Menu, 333g Pastasalat med broccoli, rødløg og majs, 491 kcal

½ krus skruer, 42g Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, rå	148 kcal
4 buketter, 120g Broccoli, rå	54 kcal

Kalorieberegninger for Ione

5. januar 2016

3/4 dl hakket, 26g Rødkål, rå	8 kcal
2 spsk, 60g Majs, kerner, konserver	61 kcal
1/2 dl, 50g Creme fraiche 18 %	96 kcal
1 spsk, 14g Mayonnaise	102 kcal
2 spsk, 6g Purløg, rå	2 kcal
1 spsk, 15g Balsamico eddike, økologisk	20 kcal
Aftenkaffe	135 kcal
1 mellem, 160g Appelsin, rå	82 kcal
10 stk, 10g Mandel, rå	53 kcal