|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mat** | **Gram** | **Antall** | **Kcal** |
| Havregrøt | 50 | 1 pose | 180 |
| sukker | 6 gram? | 1 pose på deling | 20 |
| proteinpulver | 20 | 2 scoop | 80 |
| melkepulver | 20 | 2 scoop | 65 |
| Til sammen | Ca 100 gram |  | 345 |

Frokost

Lunsj

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mat** | **Gram** | **Antall** | **Kcal** |
| Rett i koppen | 30 | 1 | 91 |
| Potetmos mills | 50 | 1 på deling | 180 |
| snabb | 30 |  | 94 |
| Bixit sjokolade | 20 | 2 | 100 |
|  | 130 |  | 465 |

Middag

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mat** | **Gram** | **Antall** | **Kcal** |
| Real Turmat | 135 | 1 | 550 |
| Melkesjokolade | 25 | 3 ruter | 138 |
| Smør | 40 | 3 ? spiseskjeer | 260 |
|  | 200 |  | 948 |

Snack

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mat** | **Gram** | **Antall** | **Kcal** |
| Eat natural bar | 50 | 1 | 220 |
| Raw Bar /sjokoladekjeks | 30 | 1 / 3 | 130 / 150 |
| Havrekjeks | 48 | 3 | 210 |
| Nøttemix | 65 | 1 pose (småsulten) | 325 |
| chips | 60 |  | 314 |
| diverse | 50 |  | 250 |
|  | 303 |  | 1469 |

733 gram og 3227 kcal   
  
Andrea klarer seg med litt mindre:  
Chips 30 gram  
havrekjeks 2 stk   
= til sammen 3000 kcal og 700 gram