

Frukost	Portion	Per 100 gram			Kal/100 g	Andel kalorier			Gram per portion			Kalorier
	Gram	Kolhydrat	Fett	Protein	Beräknad	Kolhydrat	Fett	Protein	Kolhydrat	Fett	Protein	Totalt
Grönsaksjuice.	200	6,4	0,4	2,4	39	66%	9%	25%	13	1	5	78
Spenat	150	0,8	0,4	3,3	20	16%	18%	66%	1	1	5	30
Soyayoghurt	100	2,1	2,3	4	45	19%	46%	35%	2	2	4	45
Havregryn	20	52	6,7	13,2	321	65%	19%	16%	10	1	3	64
Nyponpulver	2	68	1,4	3,7	299	91%	4%	5%	1	0	0	6
Aroniabär pulver	2	8	0,1	0,7	36	90%	3%	8%	0	0	0	1
Hemgjord sylt utan socker	50	6,6	0,7	1	37	72%	17%	11%	3	0	1	18
Granatäpple	80	7	0,6	0,7	36	77%	15%	8%	6	0	1	29
Fruktjuice	150	12	0,3	0,6	53	90%	5%	5%	18	0	1	80
Grönt te	5	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0
Summa	759	7,2	0,8	2,4	46	63%	16%	21%	55	6	18	351

Lunch	Portion	Per 100 gram			Kal/100 g	Andel kalorier			Gram per portion			Kalorier
	Gram	Kolhydrat	Fett	Protein	Beräknad	Kolhydrat	Fett	Protein	Kolhydrat	Fett	Protein	Totalt
Grönsaksjuice	100	6,4	0,4	2,4	39	66%	9%	25%	6	0	2	39
Broccoli	100	3,1	0,3	3,5	29	43%	9%	48%	3	0	4	29
Kokosyoghurt	100	2,2	17	1,1	166	5%	92%	3%	2	17	1	166
Sallad	25	0,8	0,4	3,3	20	16%	18%	66%	0	0	1	5
Humus	10	14	10	8	178	31%	51%	18%	1	1	1	18
Valnötter, mm.	100	13	62	14,3	667	8%	84%	9%	13	62	14	667
Grönt te	5	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0
Mörk choklad 70%	25	50,7	37	9,7	575	35%	58%	7%	13	9	2	144
Gurkmeja med svartpeppar.	5	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0
Omega 3. Möllers tran.	10	0	100	0	900	0%	100%	0%	0	10	0	90
Summa	480	8,1	20,8	5,3	241	13%	78%	9%	39	100	25	1158

Middag som wook el liknande	Portion	Per 100 gram			Kal/100 g	Andel kalorier			Gram per portion			Kalorier
	Gram	Kolhydrat	Fett	Protein	Beräknad	Kolhydrat	Fett	Protein	Kolhydrat	Fett	Protein	Totalt
Sparris	60	2,4	0,2	3,1	24	40%	8%	52%	1	0	2	14
Avocado	100	1,7	19,6	1,9	191	4%	92%	4%	2	20	2	191
Purjolök	100	5,2	0,2	1,5	29	73%	6%	21%	5	0	2	29
Broccoli eller liknande	100	3,1	0,3	3,5	29	43%	9%	48%	3	0	4	29
Svamp	75	2	0,3	1,7	18	46%	15%	39%	2	0	1	13
Övriga grönsaker	100	5,2	0,2	1,5	29	73%	6%	21%	5	0	2	29
Rödvin, 1 glas 15 cl	150	0,8	0	0	3	100%	0%	0%	1	0	0	100
Summa	685	2,8	3,0	1,7	45	25%	60%	15%	19	21	12	405

	Portion	Per 100 gram			Kal/100 g	Andel kalorier			Gram per portion			Kalorier
	Gram	Kolhydrat	Fett	Protein	Beräknad	Kolhydrat	Fett	Protein	Kolhydrat	Fett	Protein	Totalt
Totalt	1924	5,9	6,6	2,9	94,5	25%	63%	12%	113	127	55	1913