

Kost Leif Magnusson 2025-10-05

Allt ekologiskt.... (om möjligt)

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	0	2,3	4	37	0%	56%	44%	0	2	4	37
Soyaprotein	20	0,7	1	91	376	1%	2%	97%	0	0	18	75
Luecin	2	0	0	100	400	0%	0%	100%	0	0	2	8
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
Omega 3. Möllers tran.	10	0	100	0	900	0%	100%	0%	0	10	0	90
Fruktjuice	100	12	0,3	0,6	53	90%	5%	5%	12	0	1	53
Grönt te	5	0	0	0	0	0%	0%	0%	0	0	0	0
Summa	721	5,1	2,1	5,0	59	34%	32%	34%	37	15	36	425

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
Sallad	50	0,8	0,4	3,3	20	16%	18%	66%	0	0	2	10
Humus	10	14	10	8	178	31%	51%	18%	1	1	1	18
Nötter blandade	100	13	62	14,3	667	8%	84%	9%	13	62	14	667
Soyadryck	200	0	1,9	3,3	30	0%	56%	44%	0	4	7	61
Soyaprotein	10	0,7	1	91	376	1%	2%	97%	0	0	9	38
Luecin	2	0	0	100	400	0%	0%	100%	0	0	2	8
Kakao	10	14	11	28	267	21%	37%	42%	1	1	3	27
Summa	482	4,7	14,2	8,2	180	10%	71%	18%	23	69	40	867

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
Tofu alt tempeh	125	2	10	17	166	5%	54%	41%	3	13	21	100
Summa	660	3,1	5,0	5,0	78	16%	58%	26%	21	33	33	405

Totalt per dag	Portion	Per 100 gram			Kal/100 g	Andel kalorier			Gram per dag			Kalorier
	Gram	Kolhydrat	Fett	Protein	Beräknad	Kolhydrat	Fett	Protein	Kolhydrat	Fett	Protein	Totalt
Totalt per dag	1863	4,3	6,3	5,8	96,8	18%	58%	24%	80	117	108	1696