

Protein- och energirika livsmedel



Skyr naturell (1 dl = 63 kcal,
11 g protein, 4 g kolhydrater
varav 4 g sockerarter)



Kesella naturell (125 g = 175 kcal,
12 g protein, 5 g kolhydrater varav 5 g sockerarter)



Kesella vanilj (125 g = 190 kcal,
9 g protein, 16 g kolhydrater varav 15 g sockerarter)



Frysta pannkakor
(180 kcal, 5,6 g protein,
20g kolhydrater /2 st)



Yalla! Drickkvarg (175 kcal, 21,4 g protein, 16,1 g kolhydrater
varav 15 g sockerarter)



Yalla! Kvarg (120 kcal, 18,6 g protein, 8 g kolhydrater
varav 7 sockerarter)



Keso (125 g = 125 kcal, 16 g protein,
2 g kolhydrater varav 2 g sockerarter)



Cashewnötter (1 dl = 360 kcal, 11 g protein,
12 g kolhydrater varav 4 g sockerarter)



Avokado

(1 st = 210 kcal, 2 g protein,
2 g kolhydrater)



Ägg (85 kcal, 7 g protein,
0 g kolhydrater)



Skagenröra

(50 g = 95 kcal, 8 g protein, 1 g kolhydrater)



Ostkaka mellanmål

(240 kcal, 10 g protein,
35 g kolhydrater
varav 25 g sockerarter)



Turkisk yoghurt (1 dl = 129 kcal, 4 g protein,
5 g kolhydrater varav 5 g sockerarter)



Oliver (10 st = 65 kcal, 1 g protein,
1 g kolhydrater varav 0 g sockerarter)



Propud (144 kcal, 20 g protein,
5 g kolhydrater varav 5 g sockerarter)



Inlagd sill (2 bitar = 60 kcal, 3 g protein,
2 g kolhydrater varav 2 g sockerarter)



Makrill i tomatås (230 kcal, 15 g protein,
5 g kolhydrater varav 4 g sockerarter)



Dessertost (50 g = 170 kcal, 9 g protein,
1 g kolhydrater varav 1 g sockerarter)



Kvarg (75 kcal, 14 g protein,
4 g kolhydrater varav 4 g sockerarter)



Hårdost (50 g = 195 kcal, 13 g protein,
2 g kolhydrater varav 2 g sockerarter)



Gräddfil (1 dl = 140 kcal, 3 g protein,
4 g kolhydrater varav 3,5 g sockerarter)



Jordnötssmör
(1 msk = 100 kcal,
9 g protein, 2 g kolhydrater
varav 1 g sockerarter)



Lufttorkad skinka
(50 g = 120 kcal, 16 g protein, 1 g kolhydrater)