

## Fedon Slim&Fit. Komplet ukesmeny for vekt nedgang.

Uke 1	Frokost	Næringsinnhold		Lunsj	Næringsinnhold		Middag	Næringsinnhold		Kvelds	Næringsinnhold		Totalt næringsinnhold/dag
		Kj	Kcal		Kj	Kcal		Kj	Kcal		Kj	Kcal	
Mandag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1104,6	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 2 skiver røkelaks og 4 skiver agurk:	Kj	1020,9	Fedon Slim & Fit Beef Stew	Kj	1046,0	6 Fedon kjeks 52 g	Kj	884,5	4056,0
		Kcal	264		Kcal	244		Kcal	250		Kcal	211,4	
		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	3,8		Karbohydrat	18		Karbohydrat	16,1	
		Protein	14,7		Protein	19		Protein	17		Protein	8,5	
		Fiber	7,5		Fiber	5,1		Fiber	5		Fiber	7	
		Fett	13,4		Fett	16,2		Fett	11		Fett	11	
Tisdag	2 skiver Proteinbrød med 20 g. frisk spinat, 1 egg og 1 tomat:	Kj	1179,9	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1104,6	Fedon Slim & Fit Chicken Garlic	Kj	1071,1	2 Fedon müsli knekkebrød med 1 tomat, 2 skiver spekeskinke og 1/2 kule Bøffel mozzarella:	Kj	1598,3	4953,9
		Kcal	282		Kcal	264		Kcal	256		Kcal	382	
		Karbohydrat	5,4		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	17		Karbohydrat	13	
		Protein	18,3		Protein	14,7		Protein	17		Protein	24	
		Fiber	6		Fiber	7,5		Fiber	6		Fiber	6	
		Fett	19,9		Fett	13,4		Fett	16		Fett	17,4	
Onsdag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1104,6	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 4 skiver kalkunpållegg, 4 ringer paprika og 4 skiver agurk:	Kj	987,4	Fedon Slim & Fit Beef & Broccoli	Kj	1062,7	6 Fedon kjeks 52 g	Kj	884,5	4039,2
		Kcal	264		Kcal	236		Kcal	254		Kcal	211,4	
		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	4,8		Karbohydrat	17		Karbohydrat	16,1	
		Protein	14,7		Protein	18,2		Protein	17		Protein	8,5	
		Fiber	7,5		Fiber	5,7		Fiber	6		Fiber	7	
		Fett	13,4		Fett	14,7		Fett	12		Fett	11	
Torsdag	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 2 skiver røkelaks og 4 skiver agurk:	Kj	1020,9	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1104,6	Fedon Slim & Fit Chicken Cayenne	Kj	1046,0	2 skiver Proteinbrød med 20 g. frisk spinat, 1 egg og 1 tomat:	Kj	1179,9	4351,4
		Kcal	244		Kcal	264		Kcal	250		Kcal	282	
		Karbohydrat	3,8		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	15		Karbohydrat	5,4	
		Protein	19		Protein	14,7		Protein	18		Protein	18,3	
		Fiber	5,1		Fiber	7,5		Fiber	5		Fiber	6	
		Fett	16,2		Fett	13,4		Fett	15		Fett	19,9	
Fredag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1179,9	2 skiver Proteinbrød med 20 g. frisk spinat, 1 egg og 1 tomat:	Kj	1179,9	Fedon Slim & Fit Beef & Broccoli	Kj	1062,7	6 Fedon kjeks 52 g	Kj	884,5	4307,0
		Kcal	282		Kcal	282		Kcal	254		Kcal	211,4	
		Karbohydrat	5,4		Karbohydrat	5,4		Karbohydrat	17		Karbohydrat	16,1	
		Protein	18,3		Protein	18,3		Protein	17		Protein	8,5	
		Fiber	6		Fiber	6		Fiber	6		Fiber	7	
		Fett	19,9		Fett	19,9		Fett	12		Fett	11	
Lørdag	2 skiver proteinbrød med 20 g spinat, 60 g. makrell i tomat og 4 skiver agurk:	Kj	1443,5	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1104,6	Fedon Slim & Fit Chicken Garlic	Kj	1071,1	2 Fedon müsli knekkebrød med 1 tomat, 2 skiver spekeskinke og 1/2 kule Bøffel mozzarella:	Kj	884,5	4503,7
		Kcal	345		Kcal	264		Kcal	256		Kcal	211,4	
		Karbohydrat	6,9		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	17		Karbohydrat	16,1	
		Protein	17,8		Protein	14,7		Protein	17		Protein	8,5	
		Fiber	5,1		Fiber	7,5		Fiber	6		Fiber	7	
		Fett	26,8		Fett	13,4		Fett	16		Fett	11	
Søndag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl sukkerfri biola, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Fedon SmartSweet	Kj	1179,9	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 2 skiver røkelaks og 4 skiver agurk:	Kj	1020,9	Fedon Slim & Fit Chicken Cayenne	Kj	1046,0	6 Fedon kjeks 52 g	Kj	884,5	4131,3
		Kcal	282		Kcal	244		Kcal	250		Kcal	211,4	
		Karbohydrat	5,4		Karbohydrat	3,8		Karbohydrat	15		Karbohydrat	16,1	
		Protein	18,3		Protein	19		Protein	18		Protein	8,5	
		Fiber	6		Fiber	5,1		Fiber	5		Fiber	7	
		Fett	19,9		Fett	16,2		Fett	15		Fett	11	