

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 kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts Sukrin	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 proteinkjeks 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 kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	Kj	1104,6	Fedon Slim & Fit Chicken Garlic	Kj	1071,1	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 4 skiver kalkunpålegg, 4 ringer paprika og 4 skiver agurk	Kj	987,4	4343,0
		Kcal	282		Kcal	264		Kcal	256		Kcal	236	
		Karbohydrat	5,4		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	17		Karbohydrat	4,8	
		Protein	18,3		Protein	14,7		Protein	17		Protein	18,2	
		Fiber	6		Fiber	7,5		Fiber	6		Fiber	5,7	
		Fett	19,9		Fett	13,4		Fett	16		Fett	14,7	
Onsdag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	Kj	1104,6	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 4 skiver kalkunpålegg, 4 ringer paprika og 4 skiver agurk	Kj	987,4	Fedon Slim & Fit Beef & Broccoli	Kj	1062,7	6 Fedon proteinkjeks 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 kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	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 kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	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 proteinkjeks 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 kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	Kj	1104,6	Fedon Slim & Fit Chicken Garlic	Kj	1071,1	2 skiver proteinbrød med 20 g ruccola-salat, 2 skiver røkelaks og 4 skiver agurk	Kj	1020,9	4640,1
		Kcal	345		Kcal	264		Kcal	256		Kcal	244	
		Karbohydrat	6,9		Karbohydrat	22,9		Karbohydrat	17		Karbohydrat	3,8	
		Protein	17,8		Protein	14,7		Protein	17		Protein	19	
		Fiber	5,1		Fiber	7,5		Fiber	6		Fiber	5,1	
		Fett	26,8		Fett	13,4		Fett	16		Fett	16,2	
Søndag	30g (ca 3 ss) Fedon Musli med 2 dl kefir, 1dl usukrede blåbær, 1 ts sukrin	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 proteinkjeks 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	