

Måltidsplanering

Måltidsplanering Ca 2000 kcal	Måltidsplanering Ca 2500 kcal
<p>Frukost Fil/yoghurt + müsli/flingor eller 1 portion gröt med mjölk</p> <p>1 smörgås</p> <p>0,5 banan eller 2 msk sylt/mos/torkad frukt/frön</p> <p>1 litet glas juice</p>	<p>Frukost Fil/yoghurt + müsli/flingor eller 1 portion gröt med mjölk</p> <p>1 smörgås</p> <p>0,5 banan eller 2 msk sylt/mos/torkad frukt/frön</p> <p>1 stort glas juice</p>
<p>Mellanmål Frukt</p>	<p>Mellanmål Frukt + 1 mjuk smörgås + 1 stort glas juice</p>
<p>Lunch 1 portion Vatten</p>	<p>Lunch 1 portion Vatten Knäckebröd</p>
<p>Mellanmål 1 mjuk smörgås + 1 glas mjölk/måltidsdryck/frukt eller fil/yoghurt med müsli/flingor</p> <p>0,5 banan eller 2 msk sylt/mos/torkad frukt/frön</p>	<p>Mellanmål 1 mjuk smörgås + 1 glas mjölk/måltidsdryck/frukt eller fil/yoghurt med müsli/flingor</p> <p>0,5 banan eller 2 msk sylt/mos/torkad frukt/frön</p>
<p>Middag 1 portion Vatten</p>	<p>Middag 1 portion Vatten Knäckebröd</p>
<p>Kvällsmål 1 mjuk smörgås + 1 litet glas mjölk/måltidsdryck eller fil/yoghurt med müsli/flingor</p>	<p>Kvällsmål 1 mjuk smörgås + 1 litet glas mjölk/måltidsdryck eller fil/yoghurt med müsli/flingor</p>