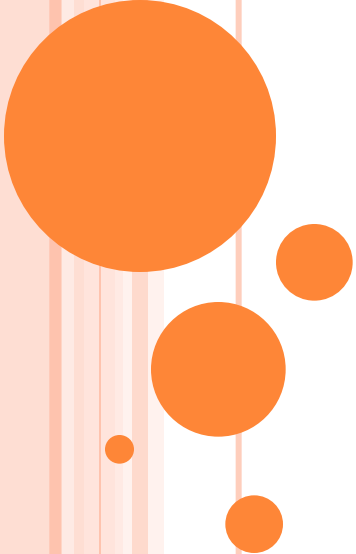




EXEMPELBILDER OCH MATNYTTIG INFORMATION

Mahnoush Malek 20180319

ATT GÖRA MEDVETNA VAL



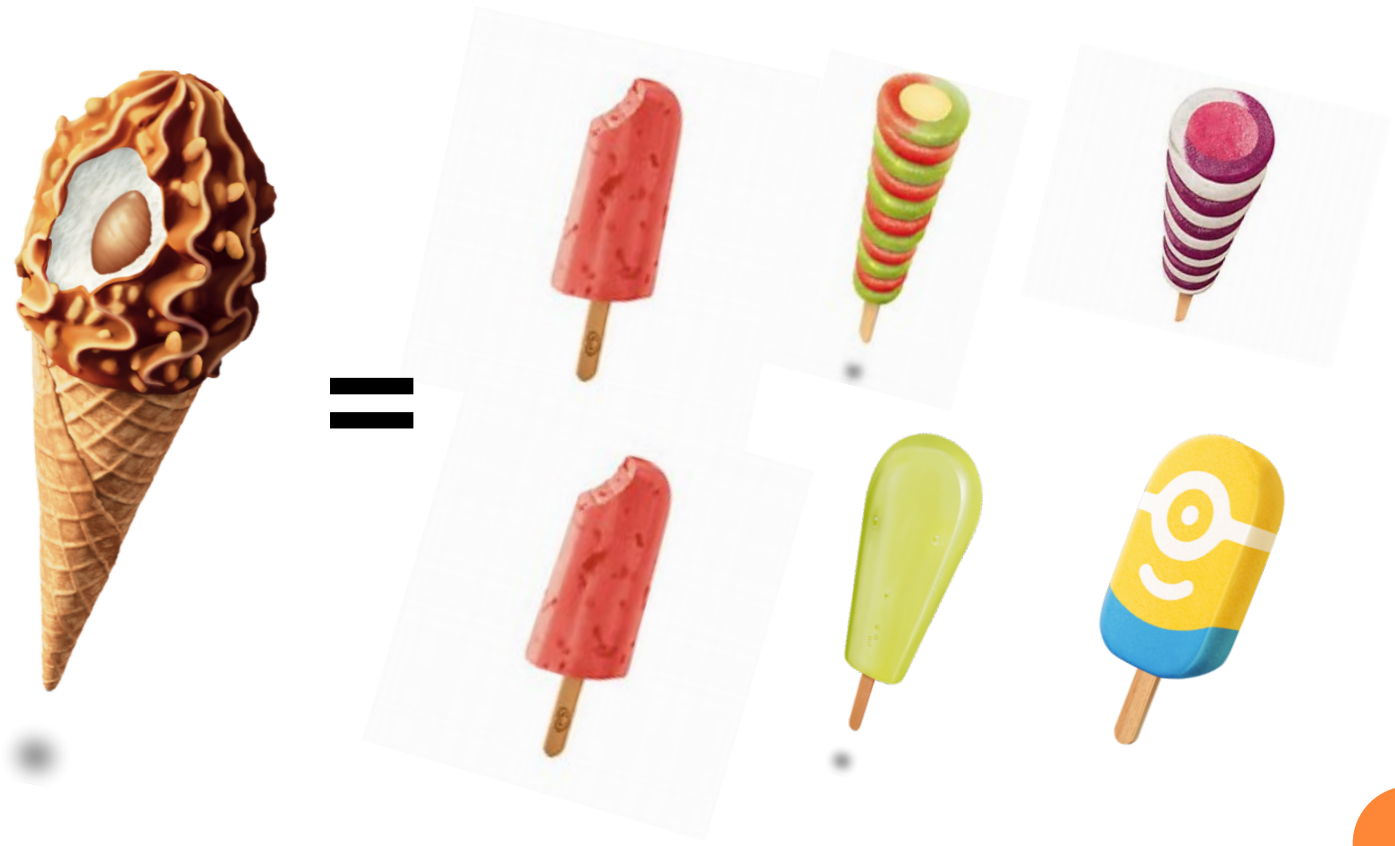
=



340kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



360kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL

**2dl juice = 96 kcal, 0,2g
fiber**



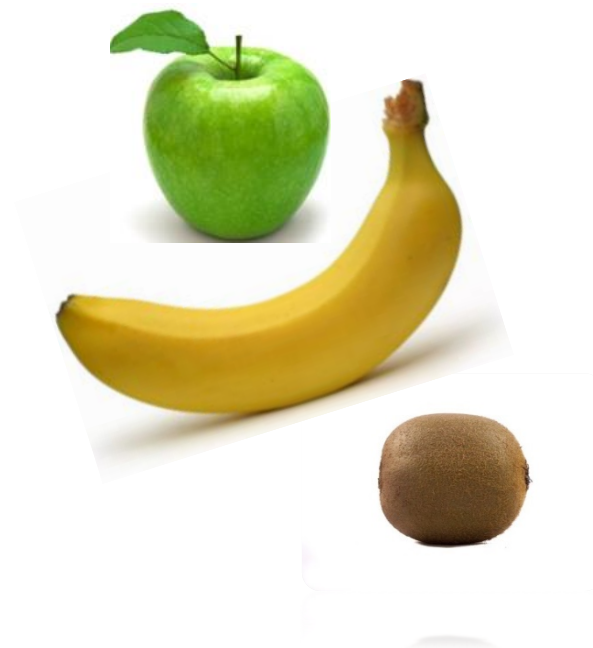
**1 apelsin = 61 kcal, 2,4g
fiber**



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



=



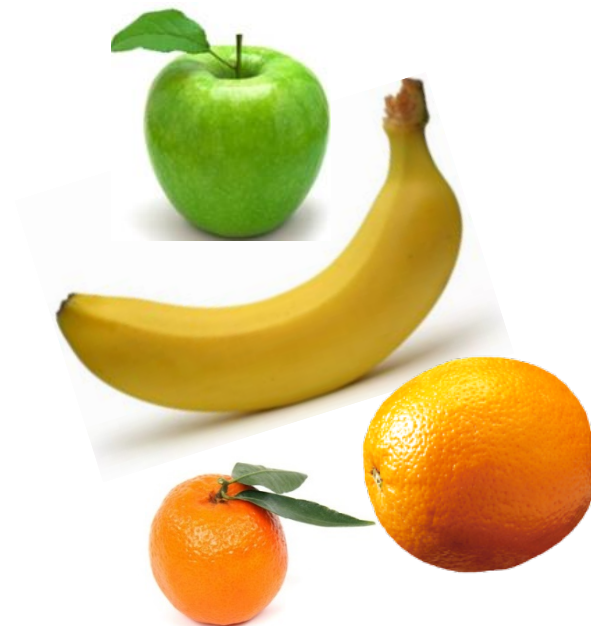
210kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



=



256 kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



1 dl cashewnötter

=



358 kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL

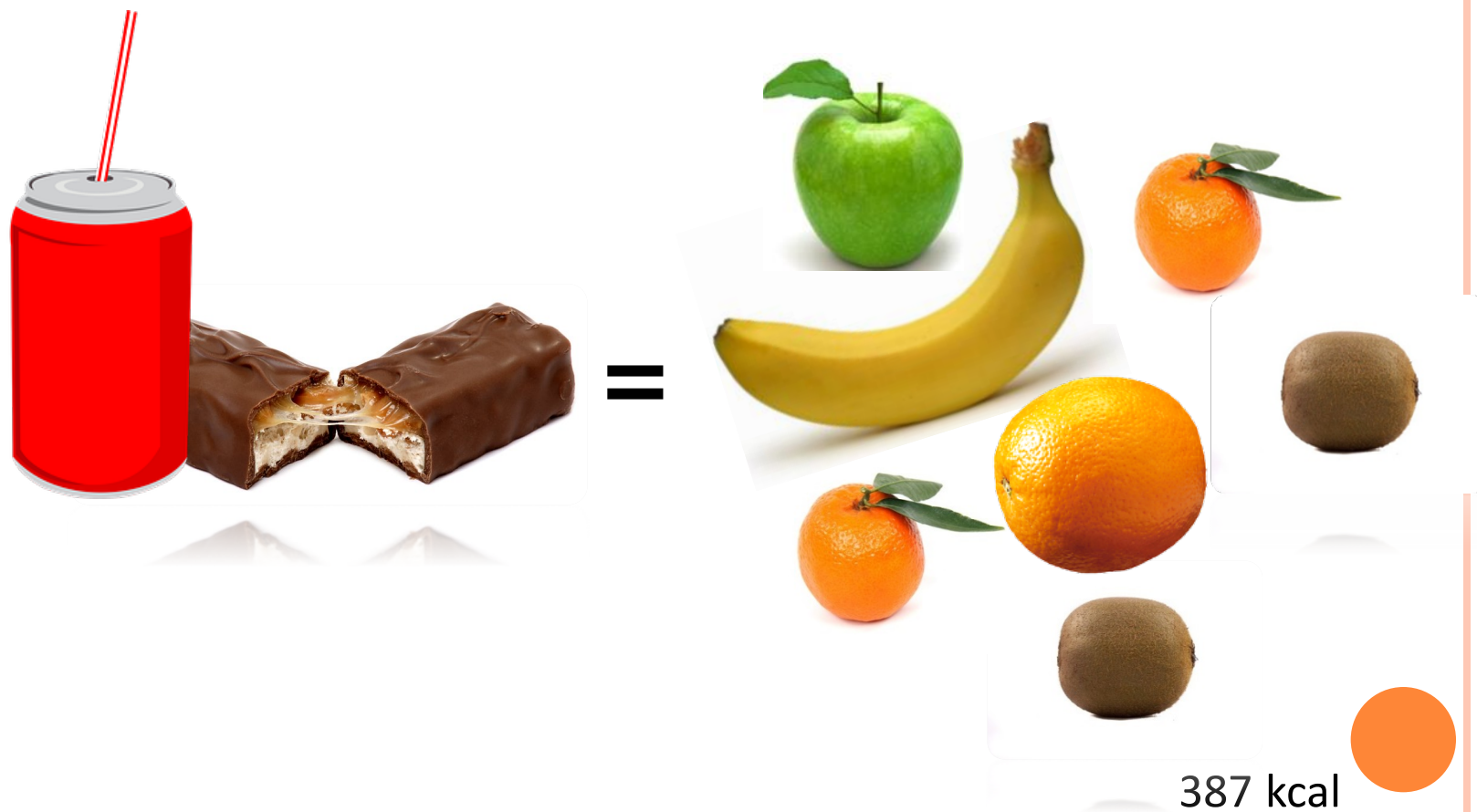


= 2 luncher eller middagar

700-1200kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



1 chipspåse, 300gram

= 3 luncher eller middagar

1580kcal



ATT GÖRA MEDVETNA VAL



**= Dagsbehovet för en 6-9
åring**

1 chipspåse, 300gram + 33cl
läsk

1720kcal

