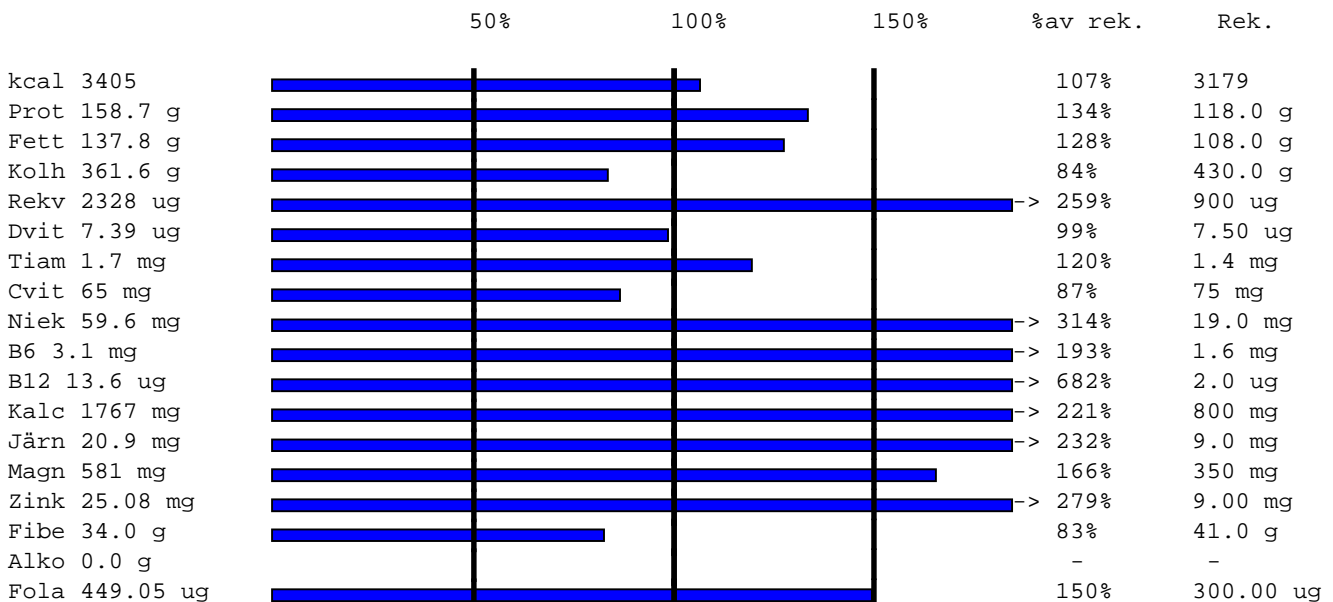


## Sammanställning

	kcal	Prot	Fett	Kolh	Rekv	Dvit
	Tiam	Cvit	Niek	B6	B12	Kalc
	Järn	Magn	Zink	Fibe	Alko	Fola
Dag 1	3405	158.7	137.8	361.6	2328	7.39
	1.7	65	59.6	3.1	13.6	1767
	20.9	581	25.08	34.0	0.0	449.05
* Periodsumma *	3405	158.7	137.8	361.6	2328	7.39
	1.7	65	59.6	3.1	13.6	1767
	20.9	581	25.08	34.0	0.0	449.05

Norm: Man 31-60 år, aktiv 3179 kcal/dag Perioden



Energifördelning: Protein 19% Fett 36% Kolhydrat 45%  
 Fett (energi%): Mättat 16% Enkelomättat 12% Fleromättat 4%