



Viktprognos



ENERGI



KOST



TRÄNING



RESULTAT



HÄLSA



PRODUKTER

Träning

Här matar du in dina träningspass. Funktionen är valfri - om du har angett träning under energi används denna.

Sök Lista Egna

Sök:

Nytt pass:

Träningspass

Träningspass	Tid (min)	Sträcka (km)	Energi (per 100g)	(st)	(Vikt/mått)
Cykling	-	50	-	2	-
Löpning	-	10	-	1	-
Löpning	-	12	-	4	-
Mellanmål (snack)	-	125	-	1	-
MIDDAG (Liten)	-	500	-	1	-
MIDDAG (Stor)	-	750	-	1	-
BONUS	-	100	-	2	70 g/st

SPARA