



Viktprognos



ENERGI



KOST



TRÄNING



RESULTAT



HÄLSA



PRODUKTER

Kost

Här kan du söka efter kaloriinnehåll i olika livsmedel och recept, eller mata in ett eget livsmedel.

Sök [Lista](#) [Egna](#)

Sök:

Ny egen:

Livsmedel	Vikt (g)	Energi (kcal)	Energi (per 100g)	Antal (st)	Portion (Vikt/mått)
Pannbiff blandfärs stekt	100	167	167	2	110 g
Kycklingbröstfilé u skinn	150	157	234	1	200 g
Potatis kokt stekt	150	187	267	4	60 g/st
Rågbröd ca 6% fibrer	50	125	75	1	40 g/st
Couscous	100	512	512	1	80 g/dl
Banan	105	444	106	1	105 g/st
EGEN PRODUKT	70	100	164	2	70 g/st

Spara i lista för datum:

2009-09-09

SPARA