



Viktprognos



ENERGI



KOST



TRÄNING



RESULTAT



HÄLSA



PRODUKTER

Kost

Här kan du lista ditt kaloriintag sorterat på datum. Välj ett datum eller ett intervall.

Sök Lista Egna

Datum:

Tot perioden: **- 34 745 kcal** **- 6,3kg!**

2009-09-09	1890 kcal	- 745 kcal	(Träning - 400 kcal)	= -149g!
Pannbiff blandfärs stekt	<input type="text" value="100"/>	167	167	<input type="text" value="2"/> 110 g
Kycklingbröstfilé u skinn	<input type="text" value="150"/>	157	234	<input type="text" value="1"/> 200 g
Potatis kokt stekt	<input type="text" value="150"/>	187	267	<input type="text" value="4"/> 60 g/st
Rågbröd ca 6% fibrer	<input type="text" value="50"/>	125	75	<input type="text" value="1"/> 40 g/st
Couscous	<input type="text" value="100"/>	512	512	<input type="text" value="1"/> 80 g/dl

2009-09-10 2456 kcal +345 kcal (+49 gram)

Banan	<input type="text" value="875"/>	1567	106	<input type="text" value="8"/> 105 g/st
EGEN PRODUKT	<input type="text" value="700"/>	560	164	<input type="text" value="2"/> 70 g/st

Spara i lista för datum:

SPARA