



Viktprognos



ENERGI



KOST



TRÄNING



RESULTAT



HÄLSA



PRODUKTER

Kost

Här ser du dina egna livsmedel. Ett bra tips är att lägga in vanliga måltider som en egen rad!

Sök [Lista](#) [Egna](#)

Sök:

Ny egen:

Livsmedel	Vikt (g)	Energi (kcal)	Energi (per 100g)	Antal (st)	Portion (Vikt/mått)
FRUKOST	-	200	-	2	-
LUNCH (Liten)	-	350	-	1	-
LUNCH (Stor)	-	550	-	4	-
Mellanmål (snack)	-	125	-	1	-
MIDDAG (Liten)	-	500	-	1	-
MIDDAG (Stor)	-	750	-	1	-
BONUS	-	100	-	2	70 g/st

SPARA