

V. 38	Gram/antal	Protein	Kolhyd	Fett	Sum Kcal
-------	------------	---------	--------	------	----------

Morgon

Innan träning
Under träning
Efter träning

BCAA-XX	20	19,4	0	0	77,6
BCAA-XX	10	9,7	0	0	38,8
EAA-XX	20	19,6	0	0	78,4
Vitargo	15	0,075	13,8	0,075	56,175
		48,775	13,8	0,075	250,975

10.00

BCAA-XX	30	29,1	0	0	116,4
---------	----	------	---	---	-------

11:00/13:00
15:30/20:00

Diet fuel	30	26,7	1,05	0,42	114,78
Bake Pro	30	24	1,8	1,2	114
Mellanmjölk 1,5 %	60	2,1	3	0,9	28,5
Äggvita	10	1,01	0	0	4,04
Ägg	2	12	0	12	156
Potatis	800	15,2	128	1,6	587,2
Torskfilé	400	76	0	2,8	329,2
Morötter	100	0,2	7,1	0,2	31
		157,01	133,85	18,92	1364,72

18:00

BCAA-XX	15	14,55	0	0	58,2
---------	----	-------	---	---	------

Vid 2 pass:

Innan träning
Under träning
Efter träning

BCAA-XX	20	19,4	0	0	77,6
BCAA-XX	10	9,7	0	0	38,8
EAA-XX	20	19,6	0	0	78,4
Vitargo	15	0,075	13,8	0,075	56,175
		48,775	13,8	0,075	250,975
Diet fuel	40	35,6	1,4	0,56	153,04
Omega 3 Kapsel	3	0	0	3	27
TotalSumma:		285,035	149,05	22,63	

Ett pass:
Två pass:

1970,335
2163,11