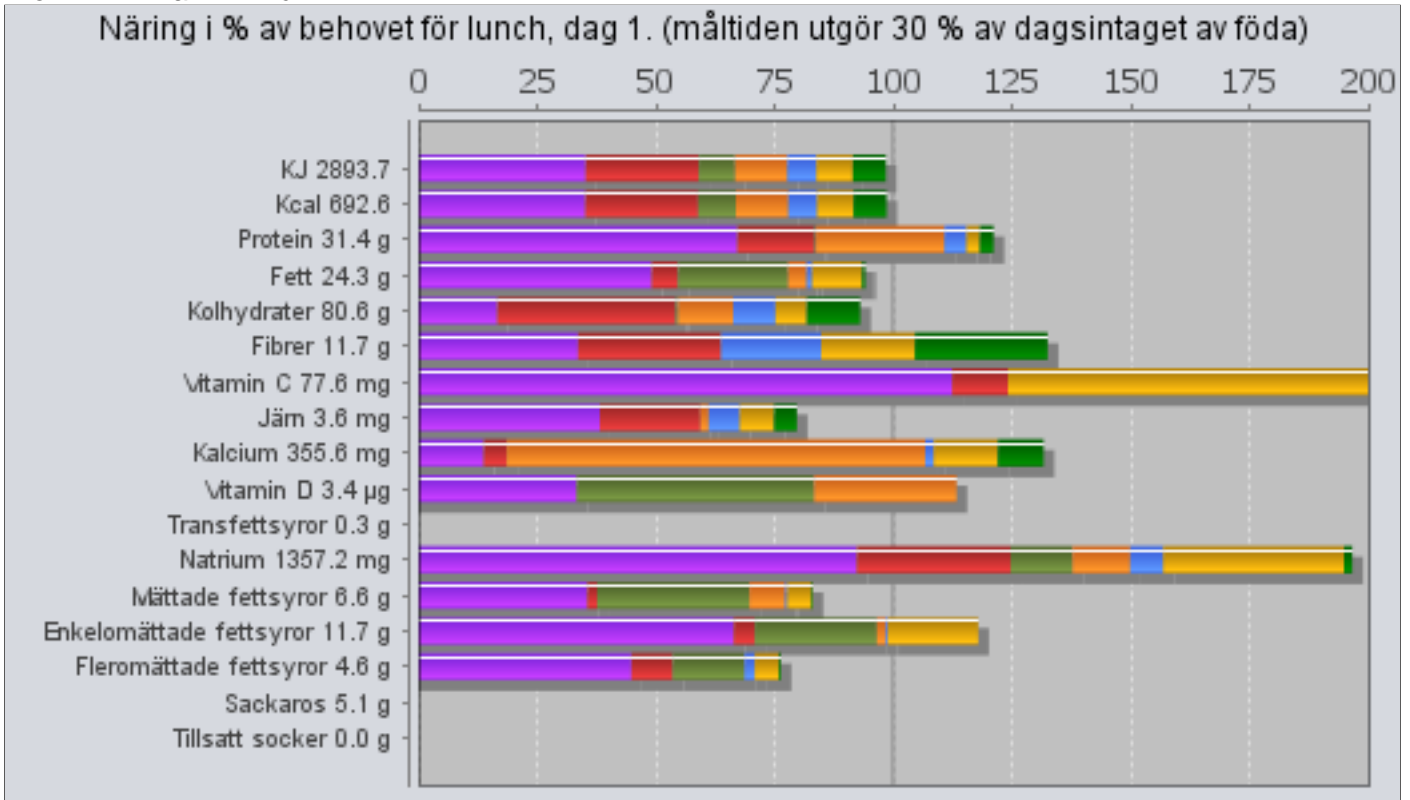


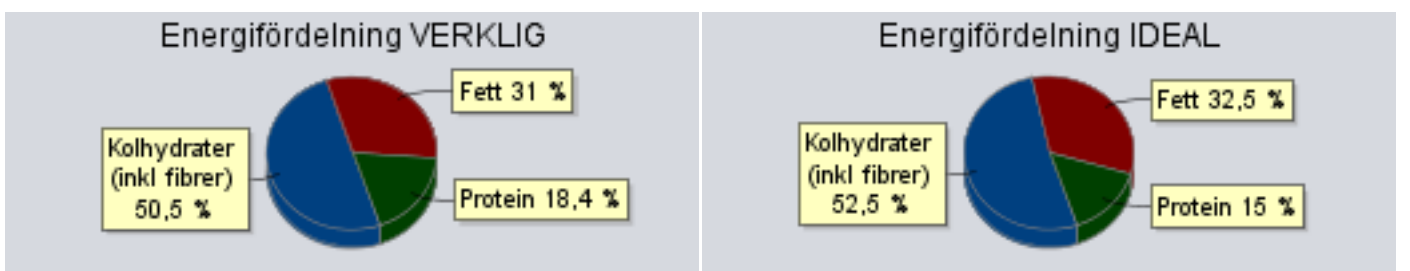
Dag 1 Lunch

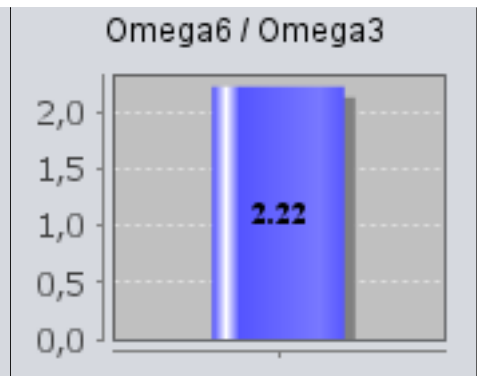
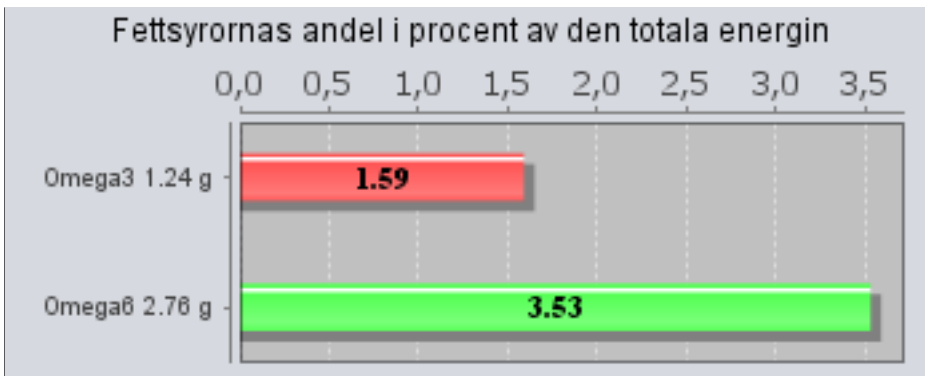
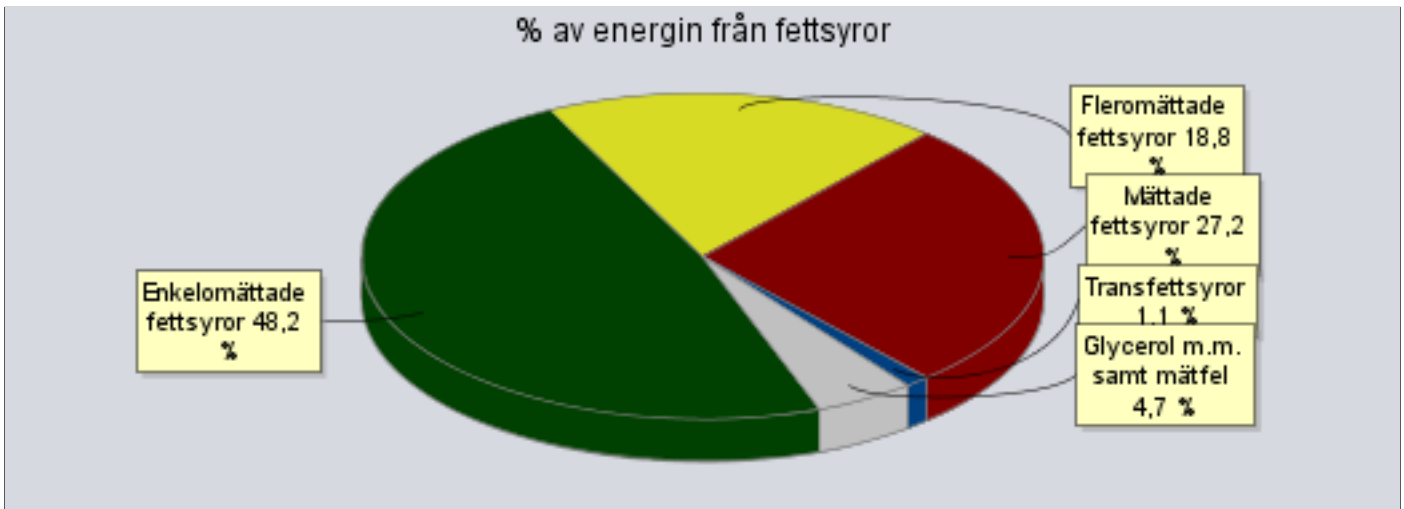
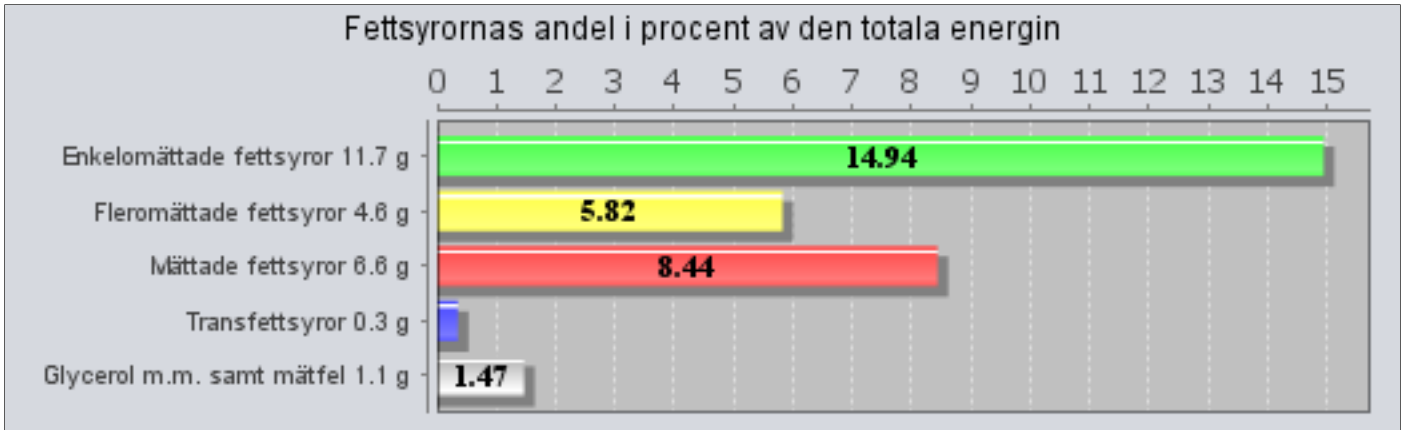
	Lammsoffa från gotla 1.0 portion (433,75 g)	Saftigt långpannebröd 1.0 portion (79,70 g)	Lätta 0.15 - (15,00 g)	Lättnjök fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Färgglad vitaminsall 1.0 portion (78,43 g)	Kålrots- och äppelsa 1.0 portion (113,50 g)	Summa
KJ	1036,42	699,11	225,00	326,00	177,72	225,24	204,18	2893,67
Kcal	247,08	167,10	55,50	78,00	42,48	53,83	48,58	692,58
Protein (g)	17,43	4,24	0,08	7,00	1,20	0,74	0,74	31,42
Fett (g)	12,69	1,43	6,00	1,00	0,30	2,72	0,16	24,30
Kolhydrater (g)	14,42	32,55	0,45	10,00	7,73	5,73	9,74	80,62
Fibrer (g)	2,97	2,66	---	0,00	1,86	1,74	2,47	11,69
Vitamin C (mg)	25,29	2,64	---	0,00	0,00	23,19	26,43	77,55
Järn (mg)	1,72	0,95	---	0,08	0,29	0,32	0,22	3,59
Kalcium (mg)	37,10	13,16	---	238,00	4,80	36,42	26,09	355,57
Vitamin D (µg)	1,00	0,00	1,50	0,90	0,00	0,00	0,00	3,40
Transfettsyror (g)	0,28	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28
Natrium (mg)	637,14	223,49	90,00	84,00	48,00	262,45	12,16	1357,25
Mättade fettsyror (g)	2,83	0,17	2,55	0,60	0,04	0,40	0,02	6,61
Enkelomättade fettsyror (g)	6,60	0,44	2,55	0,20	0,04	1,89	0,00	11,71
Fleromättade fettsyror (g)	2,68	0,52	0,90	0,00	0,13	0,31	0,02	4,56
Sackaros (g)	1,23	1,20	---	0,00	0,02	1,15	1,50	5,11
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



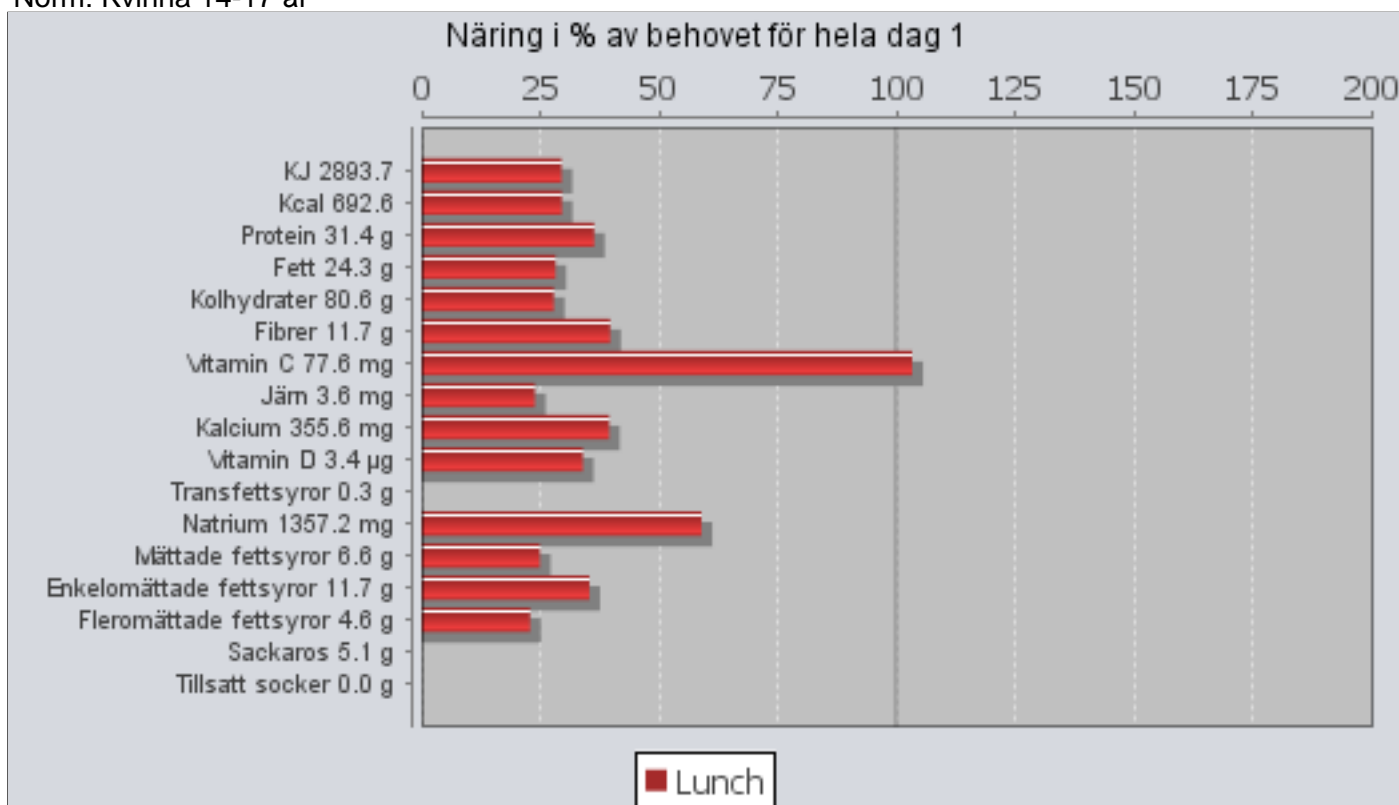
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2893,67	98,42	2940,00
Kcal	692,58	98,57	702,60
Protein (g)	31,42	121,14	25,94
Fett (g)	24,30	94,11	25,82
Kolhydrater (g)	80,62	93,05	86,64
Fibrer (g)	11,69	132,54	8,82
Vitamin C (mg)	77,55	344,68	22,50
Järn (mg)	3,59	79,70	4,50
Kalcium (mg)	355,57	131,69	270,00
Vitamin D (µg)	3,40	113,33	3,00
Transfettsyror (g)	0,28	---	---
Natrium (mg)	1357,25	196,70	690,00
Mättade fettsyror (g)	6,61	83,15	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	11,71	117,91	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,56	76,40	5,97
Sackaros (g)	5,11	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



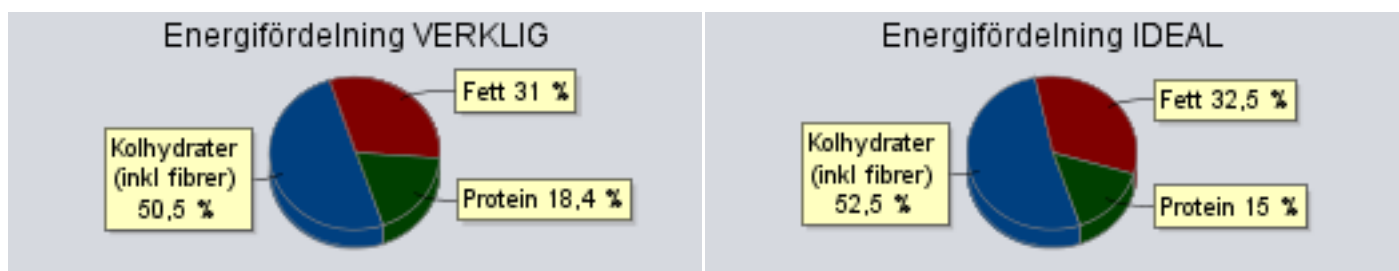


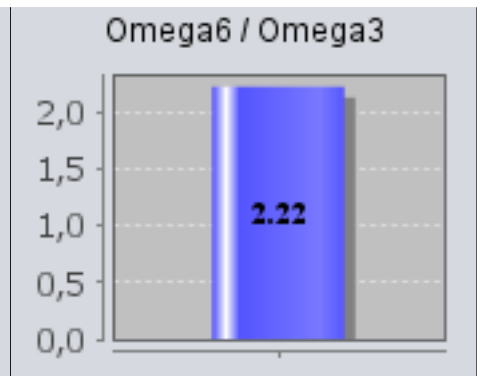
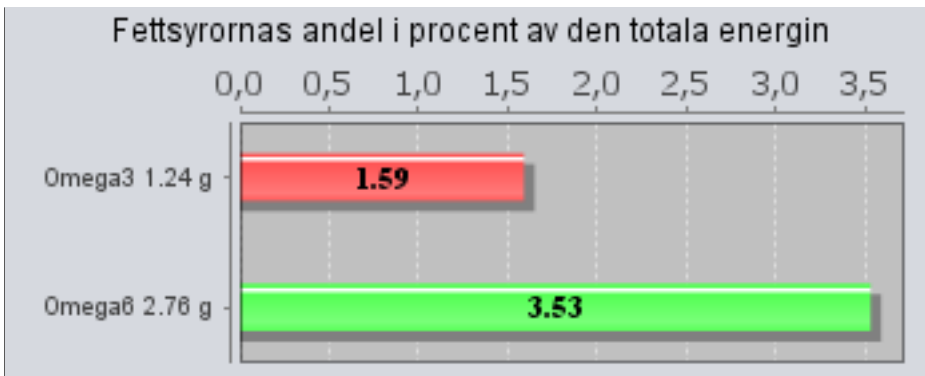
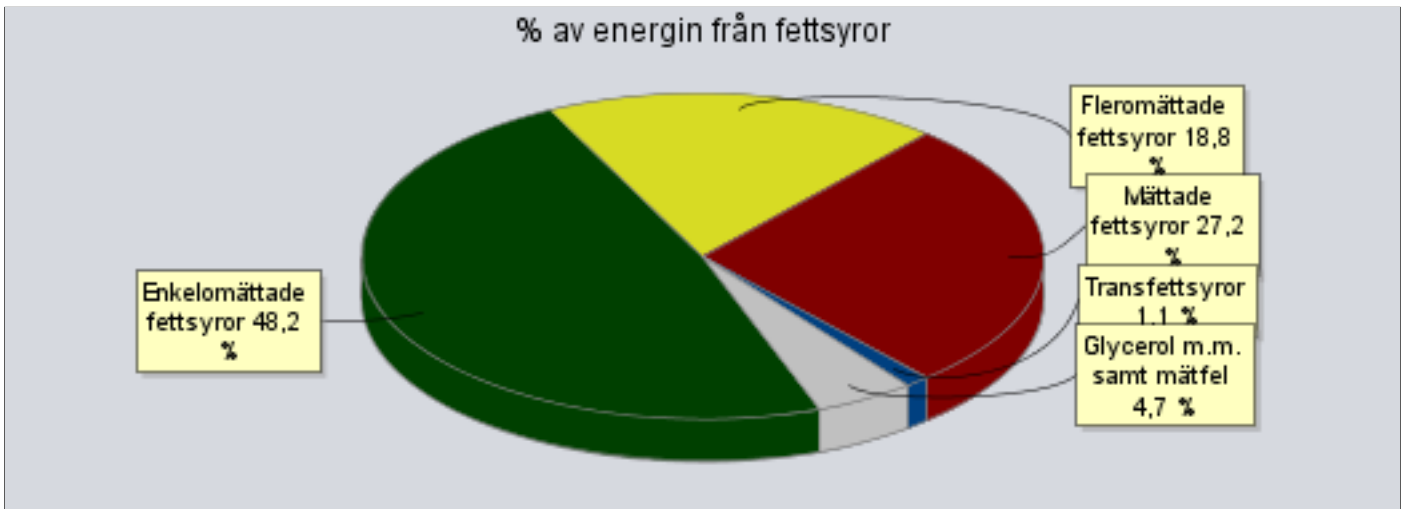
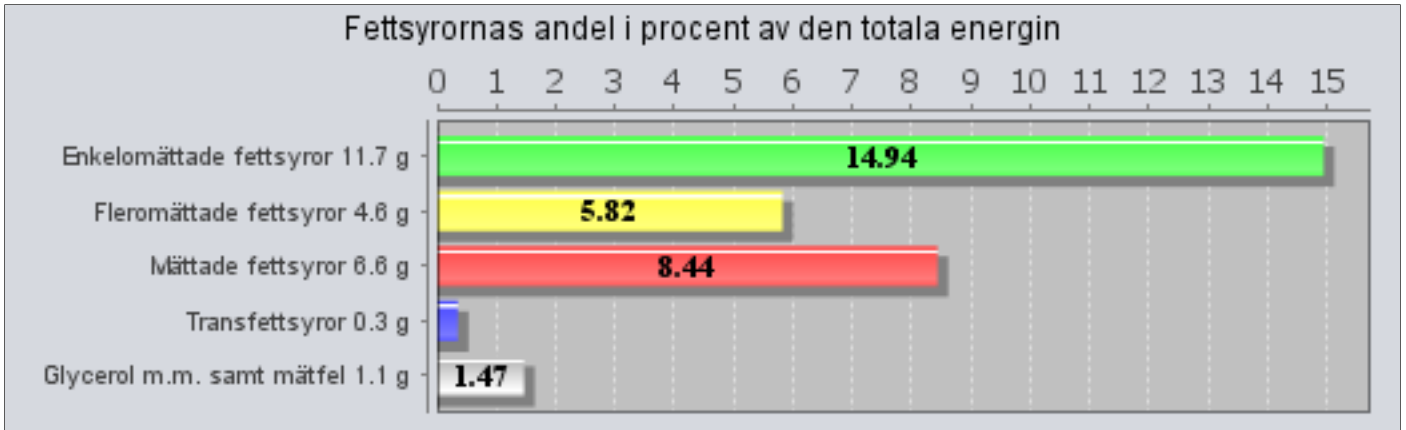
Dag 1 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2893,67	29,53	9800,00
Kcal	692,58	29,57	2342,00
Protein (g)	31,42	36,34	86,47
Fett (g)	24,30	28,23	86,08
Kolhydrater (g)	80,62	27,91	288,81
Fibrer (g)	11,69	39,76	29,40
Vitamin C (mg)	77,55	103,41	75,00
Järn (mg)	3,59	23,91	15,00
Kalcium (mg)	355,57	39,51	900,00
Vitamin D (µg)	3,40	34,00	10,00
Transfettsyror (g)	0,28	---	---
Natrium (mg)	1357,25	59,01	2300,00
Mättade fettsyror (g)	6,61	24,95	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	11,71	35,37	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,56	22,92	19,90
Sackaros (g)	5,11	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

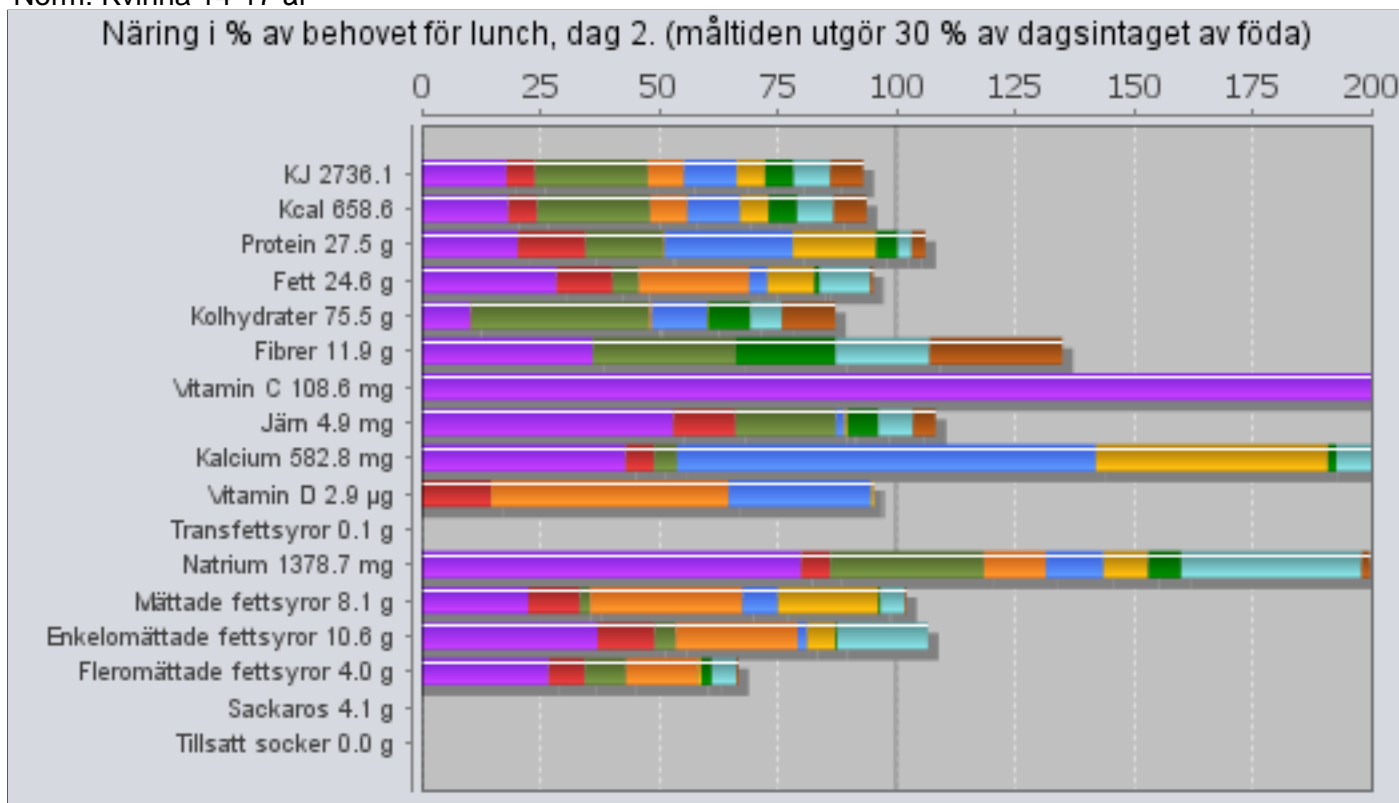




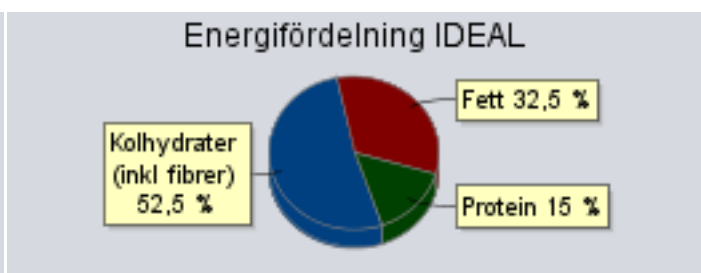
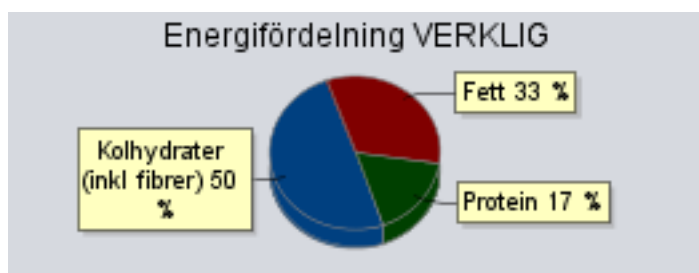
Dag 2 Lunch

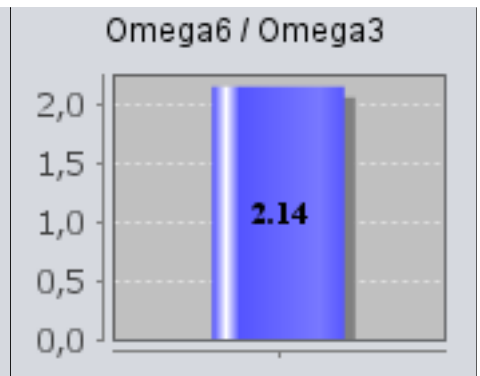
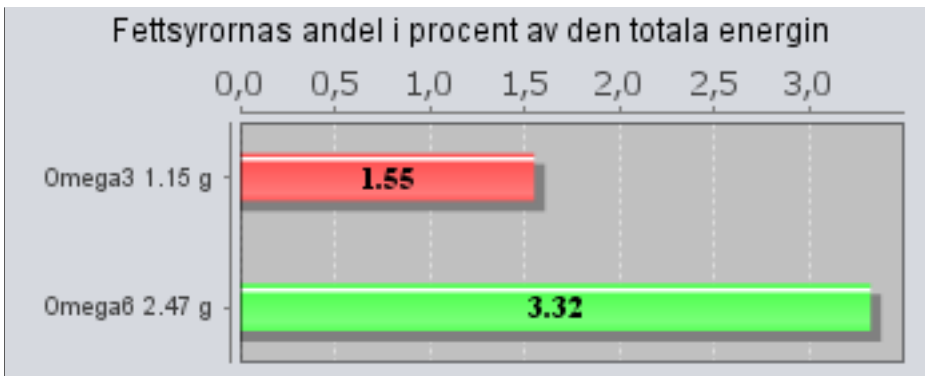
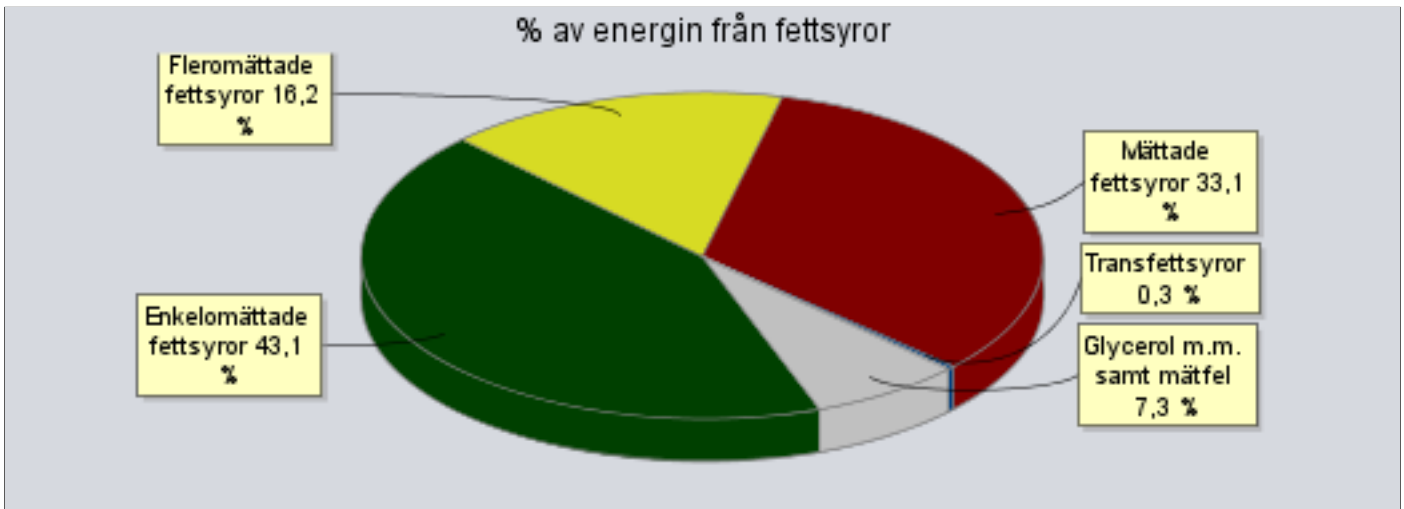
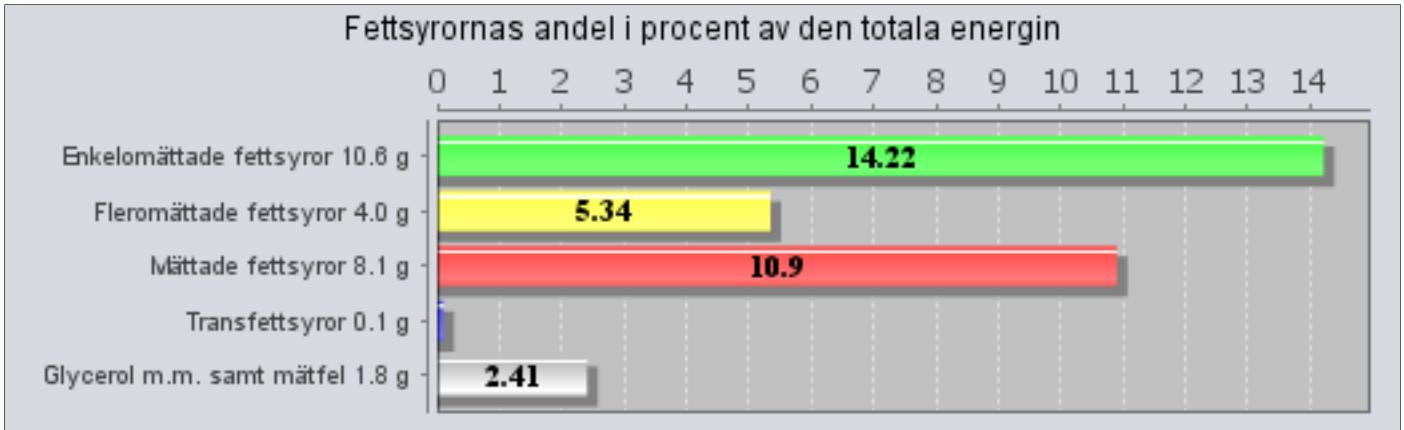
	Kajp- och spenatsopp	Ägg ekologiskt kokt 0.5 st (30,00 g)	Söttigt långpannebröd 1.0 portion (79,70 g)	Lätta 0.15 - (15,00 g)	Lättnjök fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Ost hårdost fett 17% 0.15 - (15,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Färgglad vitaminsall 1.0 portion (78,43 g)	Kålrots- och äppelsa 1.0 portion (113,50 g)	Summa
KJ	525,70	177,60	699,11	225,00	326,00	175,50	177,72	225,24	204,18	2736,05
Kcal	128,83	42,30	167,10	55,50	78,00	42,00	42,48	53,83	48,58	658,63
Protein (g)	5,26	3,72	4,24	0,08	7,00	4,54	1,20	0,74	0,74	27,52
Fett (g)	7,37	3,03	1,43	6,00	1,00	2,55	0,30	2,72	0,16	24,56
Kolhydrater (g)	8,97	0,12	32,55	0,45	10,00	0,22	7,73	5,73	9,74	75,51
Fibrer (g)	3,18	0,00	2,66	---	0,00	0,00	1,86	1,74	2,47	11,91
Vitamin C (mg)	56,34	0,00	2,64	---	0,00	0,00	0,00	23,19	26,43	108,60
Järn (mg)	2,38	0,59	0,95	---	0,08	0,03	0,29	0,32	0,22	4,87
Kalcium (mg)	116,14	16,20	13,16	---	238,00	132,00	4,80	36,42	26,09	582,81
Vitamin D (µg)	0,00	0,44	0,00	1,50	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	2,86
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	0,00	---	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,08
Natrium (mg)	552,10	42,00	223,49	90,00	84,00	64,50	48,00	262,45	12,16	1378,70
Mättade fettsyror (g)	1,79	0,87	0,17	2,55	0,60	1,68	0,04	0,40	0,02	8,12
Enkelomättade fettsyror (g)	3,68	1,20	0,44	2,55	0,20	0,60	0,04	1,89	0,00	10,59
Fleromättade fettsyror (g)	1,60	0,45	0,52	0,90	0,00	0,04	0,13	0,31	0,02	3,98
Sackaros (g)	0,25	0,00	1,20	---	0,00	0,00	0,02	1,15	1,50	4,13
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



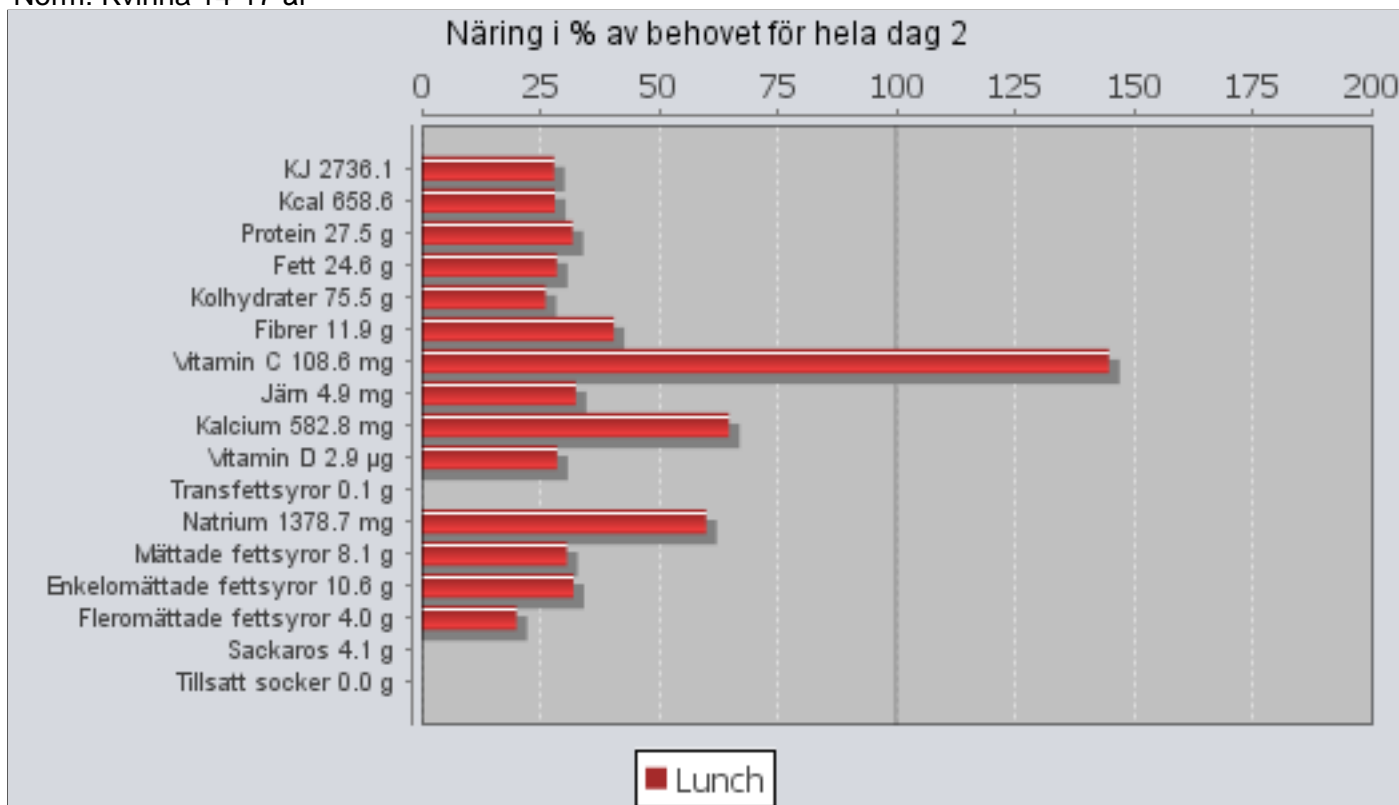
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2736,05	93,06	2940,00
Kcal	658,63	93,74	702,60
Protein (g)	27,52	106,10	25,94
Fett (g)	24,56	95,12	25,82
Kolhydrater (g)	75,51	87,16	86,64
Fibrer (g)	11,91	135,00	8,82
Vitamin C (mg)	108,60	482,68	22,50
Järn (mg)	4,87	108,32	4,50
Kalcium (mg)	582,81	215,86	270,00
Vitamin D (µg)	2,86	95,30	3,00
Transfettsyror (g)	0,08	---	---
Natrium (mg)	1378,70	199,81	690,00
Mättade fettsyror (g)	8,12	102,15	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	10,59	106,67	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	3,98	66,70	5,97
Sackaros (g)	4,13	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



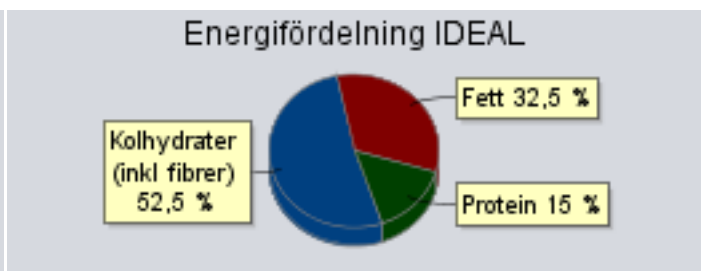
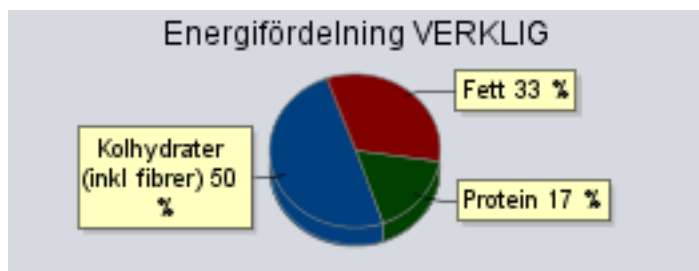


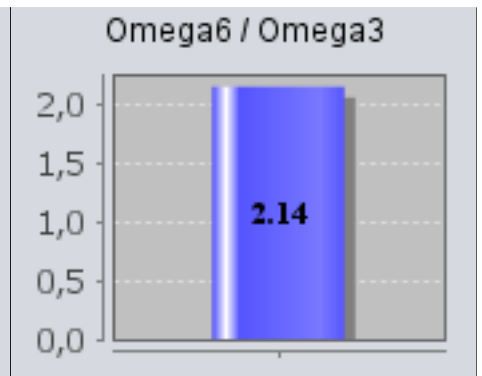
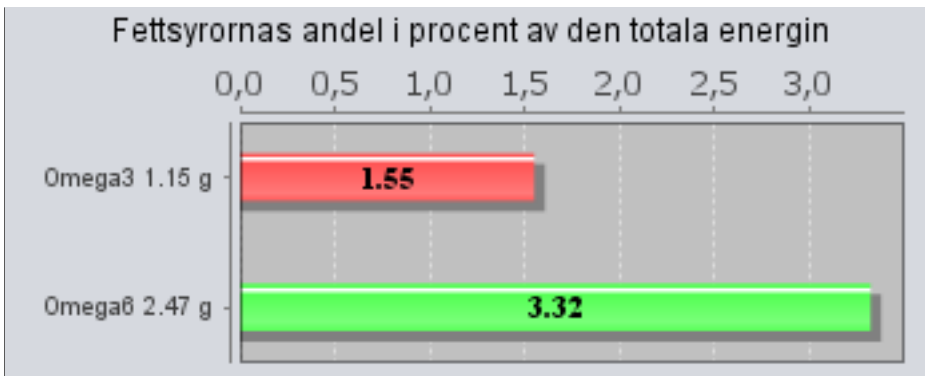
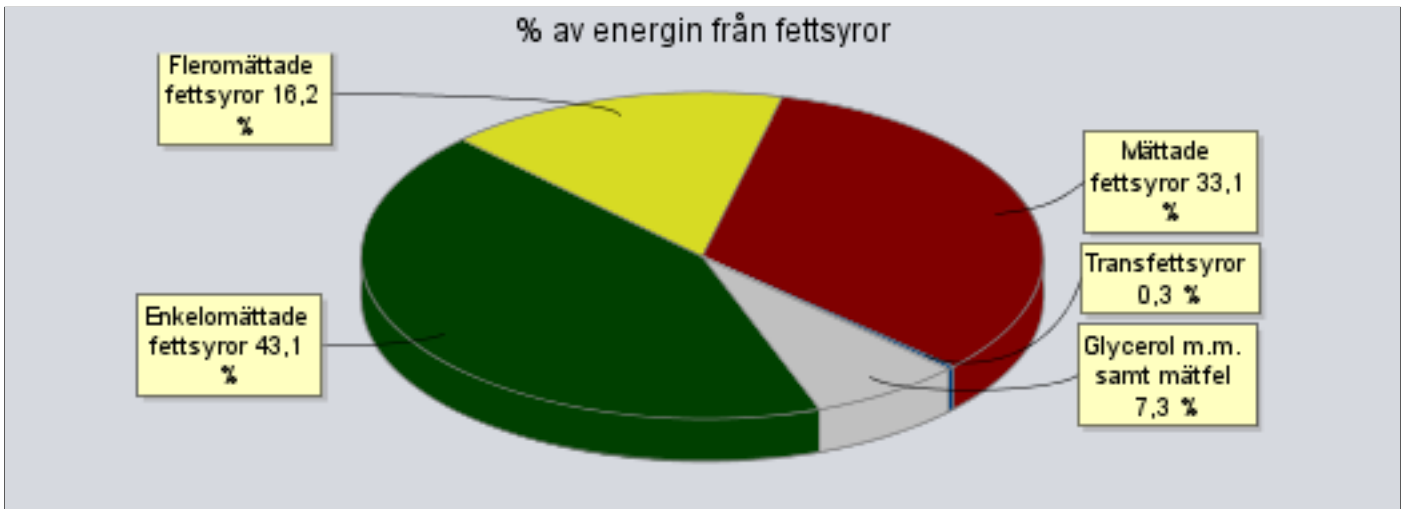
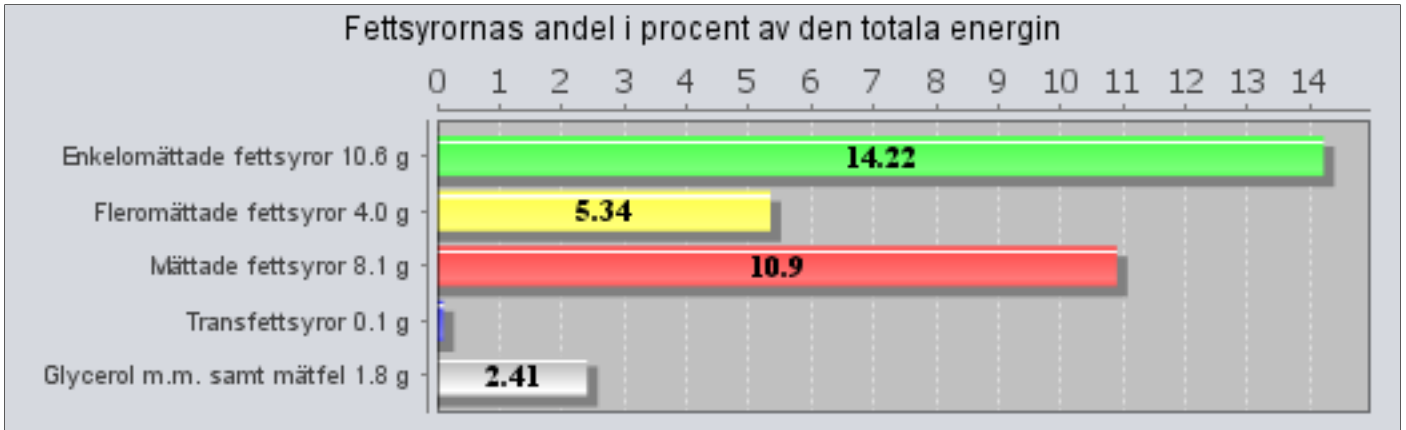
Dag 2 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2736,05	27,92	9800,00
Kcal	658,63	28,12	2342,00
Protein (g)	27,52	31,83	86,47
Fett (g)	24,56	28,54	86,08
Kolhydrater (g)	75,51	26,15	288,81
Fibrer (g)	11,91	40,50	29,40
Vitamin C (mg)	108,60	144,81	75,00
Järn (mg)	4,87	32,50	15,00
Kalcium (mg)	582,81	64,76	900,00
Vitamin D (µg)	2,86	28,59	10,00
Transfettsyror (g)	0,08	---	---
Natrium (mg)	1378,70	59,94	2300,00
Mättade fettsyror (g)	8,12	30,65	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	10,59	32,00	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	3,98	20,01	19,90
Sackaros (g)	4,13	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

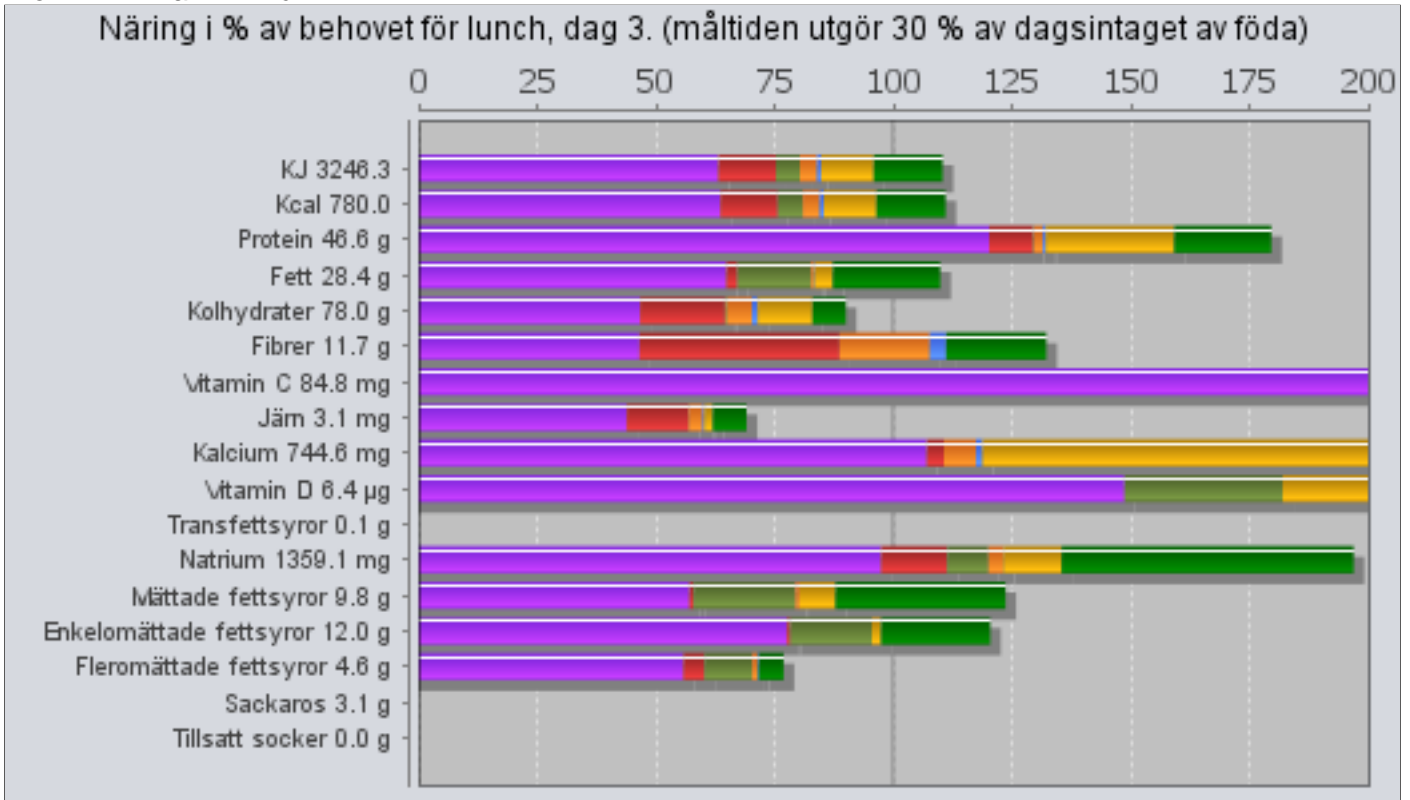




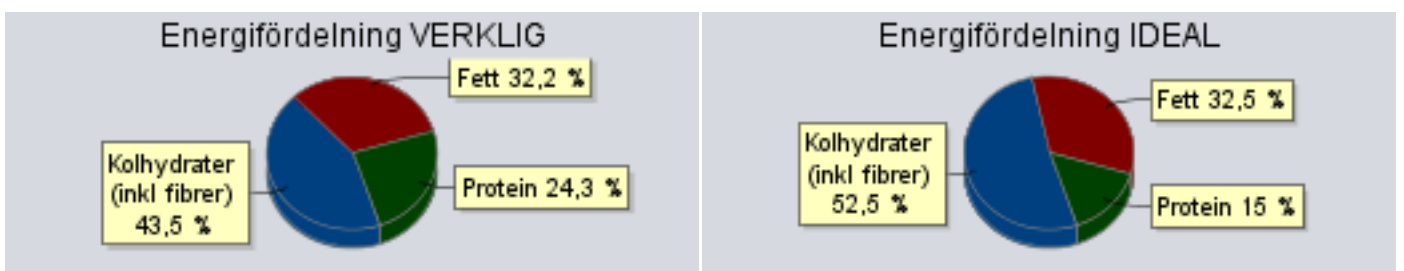
Dag 3 Lunch

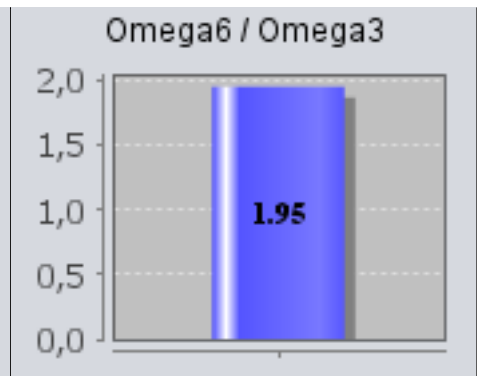
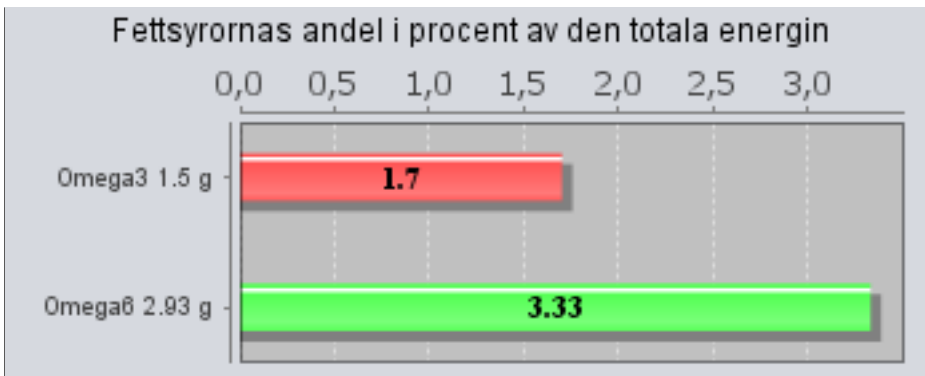
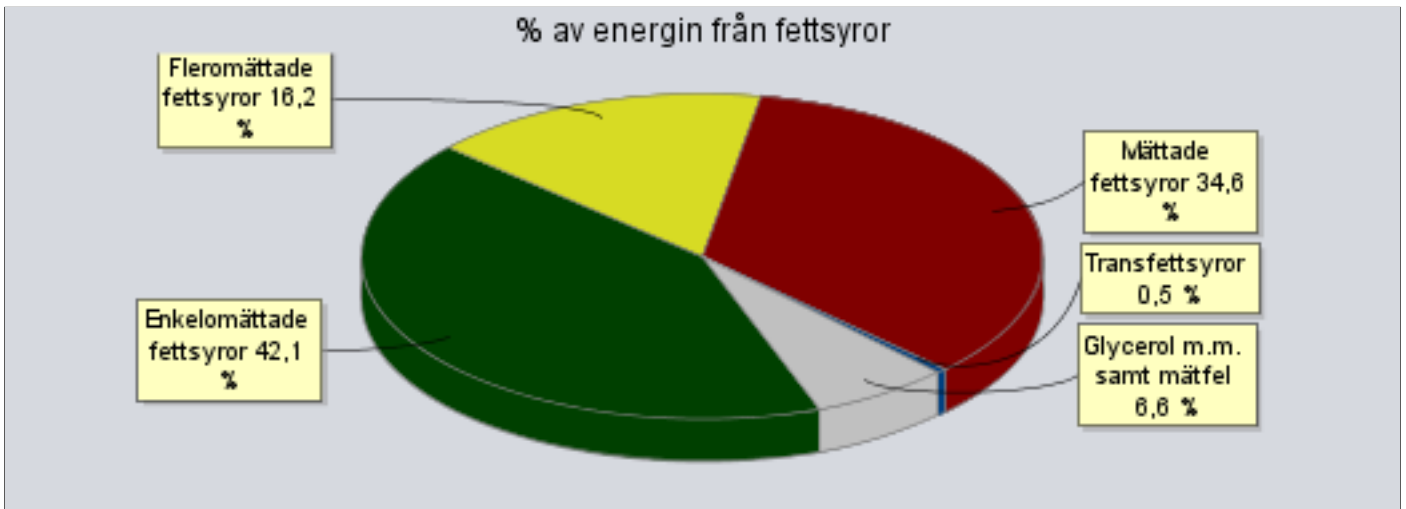
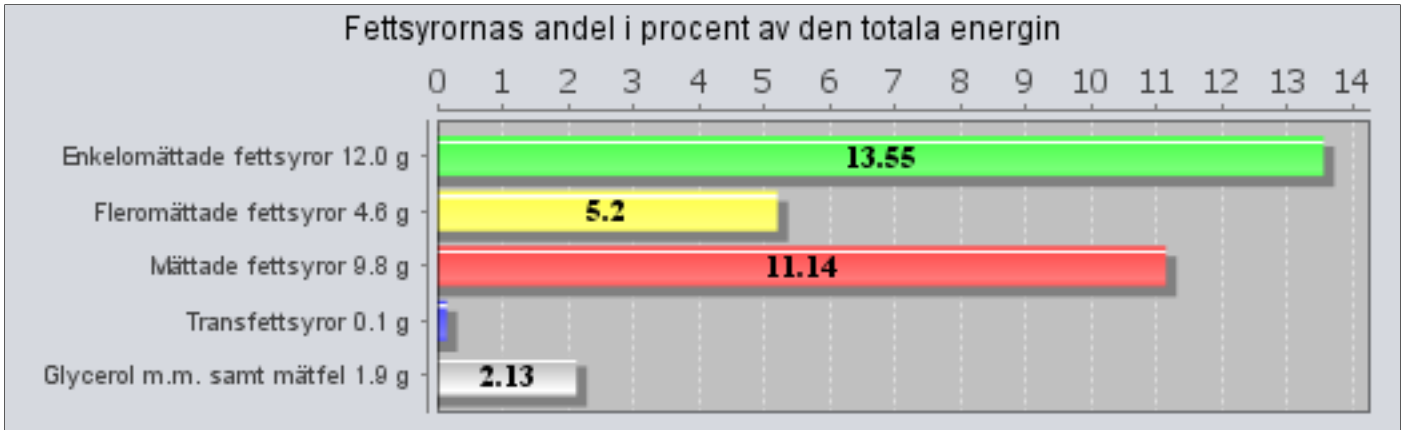
	Fiskolasagne 1.0 portion (465,16 g)	Hårt bröd fullkorn r 0,24 - (24,00 g)	Lätta 0.1 - (10,00 g)	Morot 1.0 portion (70,00 g)	Citron 1.0 msk (15,00 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Syrad vitkåls- och r 1.0 portion (97,52 g)	Summa
KJ	1857,42	355,44	150,00	106,40	25,50	326,00	425,54	3246,30
Kcal	446,83	84,96	37,00	25,20	6,15	78,00	101,84	779,99
Protein (g)	31,19	2,40	0,05	0,49	0,16	7,00	5,31	46,60
Fett (g)	16,76	0,60	4,00	0,14	0,04	1,00	5,84	28,38
Kolhydrater (g)	40,44	15,46	0,30	4,62	1,10	10,00	6,06	77,98
Fibrer (g)	4,10	3,72	---	1,68	0,30	0,00	1,86	11,66
Vitamin C (mg)	58,27	0,00	---	3,50	7,95	0,00	15,06	84,78
Järn (mg)	1,97	0,59	---	0,13	0,02	0,08	0,32	3,11
Kalcium (mg)	289,18	9,60	---	18,20	3,90	238,00	185,74	744,62
Vitamin D (µg)	4,46	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,03	6,39
Transfettsyror (g)	0,13	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
Natrium (mg)	672,61	96,00	60,00	21,70	0,30	84,00	424,54	1359,15
Mättade fettsyror (g)	4,54	0,07	1,70	0,07	0,00	0,60	2,85	9,83
Enkelomättade fettsyror (g)	7,71	0,07	1,70	0,00	0,00	0,20	2,27	11,96
Fleromättade fettsyror (g)	3,33	0,26	0,60	0,07	0,02	0,00	0,31	4,59
Sackaros (g)	0,45	0,05	---	2,17	0,08	0,00	0,32	3,06
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



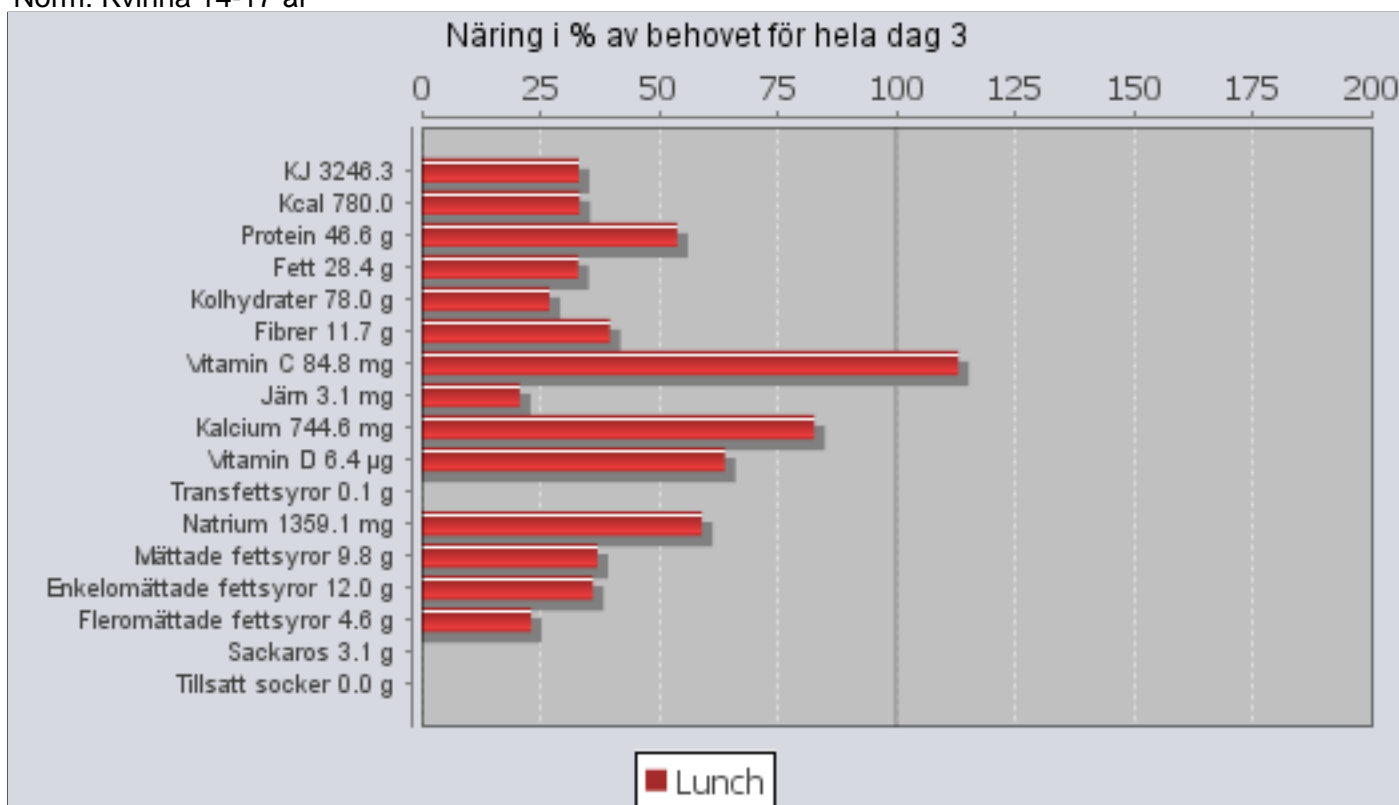
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3246,30	110,42	2940,00
Kcal	779,99	111,01	702,60
Protein (g)	46,60	179,63	25,94
Fett (g)	28,38	109,91	25,82
Kolhydrater (g)	77,98	90,00	86,64
Fibrer (g)	11,66	132,25	8,82
Vitamin C (mg)	84,78	376,78	22,50
Järn (mg)	3,11	69,13	4,50
Kalcium (mg)	744,62	275,78	270,00
Vitamin D (µg)	6,39	212,97	3,00
Transfettsyror (g)	0,13	---	---
Natrium (mg)	1359,15	196,98	690,00
Mättade fettsyror (g)	9,83	123,64	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	11,96	120,40	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,59	76,91	5,97
Sackaros (g)	3,06	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



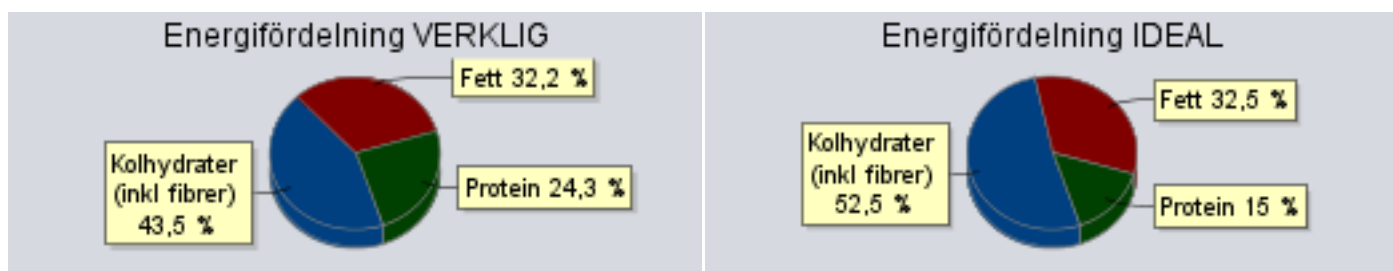


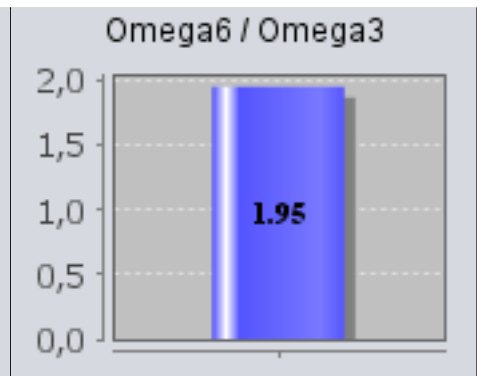
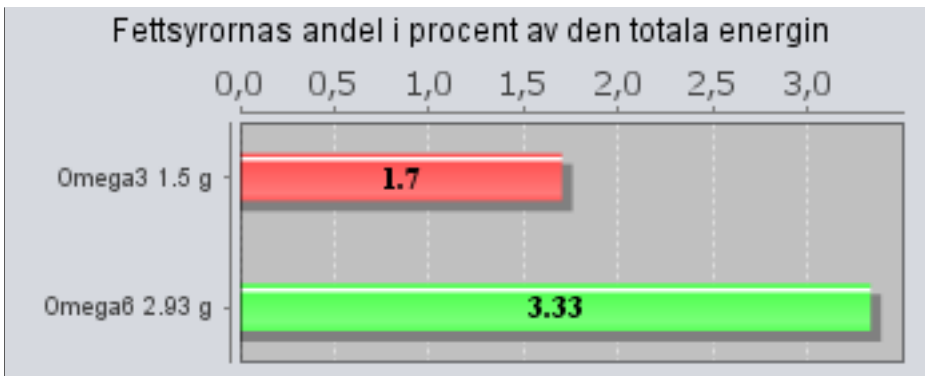
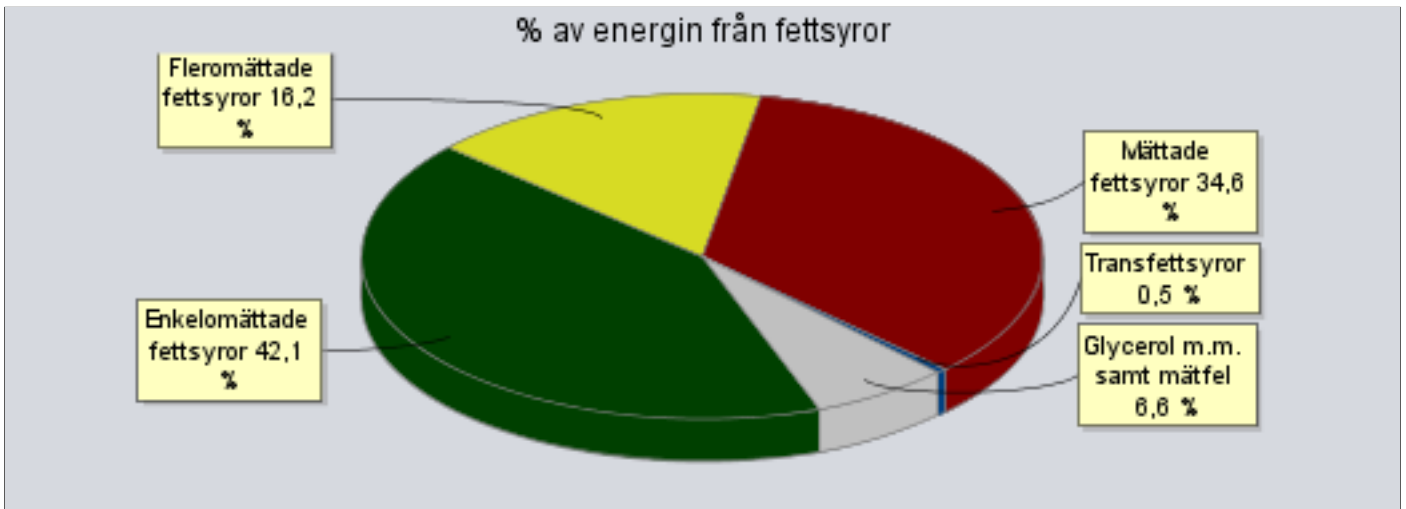
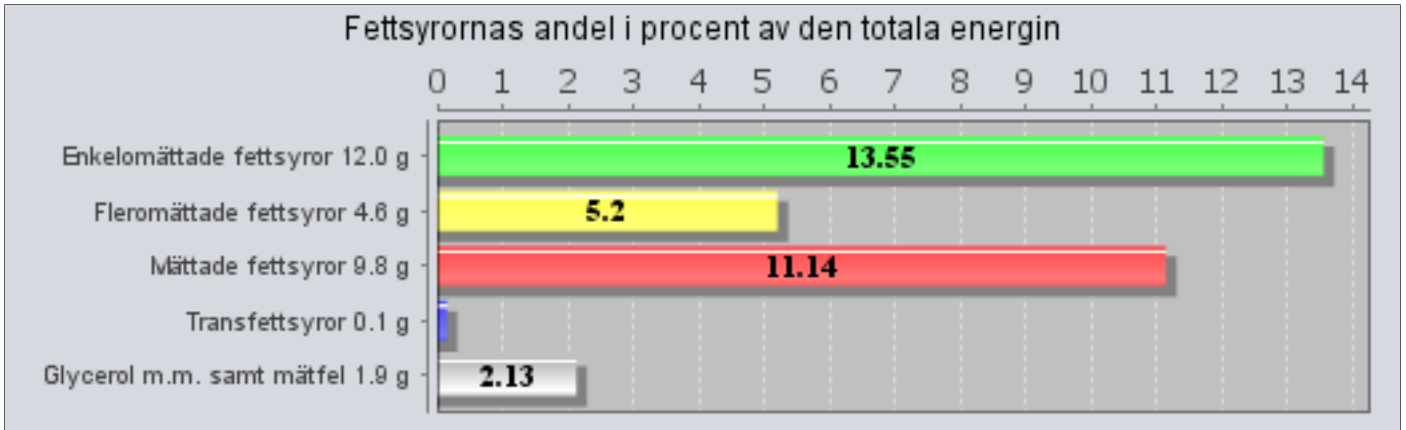
Dag 3 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	3246,30	33,13	9800,00
Kcal	779,99	33,30	2342,00
Protein (g)	46,60	53,89	86,47
Fett (g)	28,38	32,97	86,08
Kolhydrater (g)	77,98	27,00	288,81
Fibrer (g)	11,66	39,67	29,40
Vitamin C (mg)	84,78	113,03	75,00
Järn (mg)	3,11	20,74	15,00
Kalcium (mg)	744,62	82,74	900,00
Vitamin D (µg)	6,39	63,89	10,00
Transfettsyror (g)	0,13	---	---
Natrium (mg)	1359,15	59,09	2300,00
Mättade fettsyror (g)	9,83	37,09	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	11,96	36,12	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,59	23,07	19,90
Sackaros (g)	3,06	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

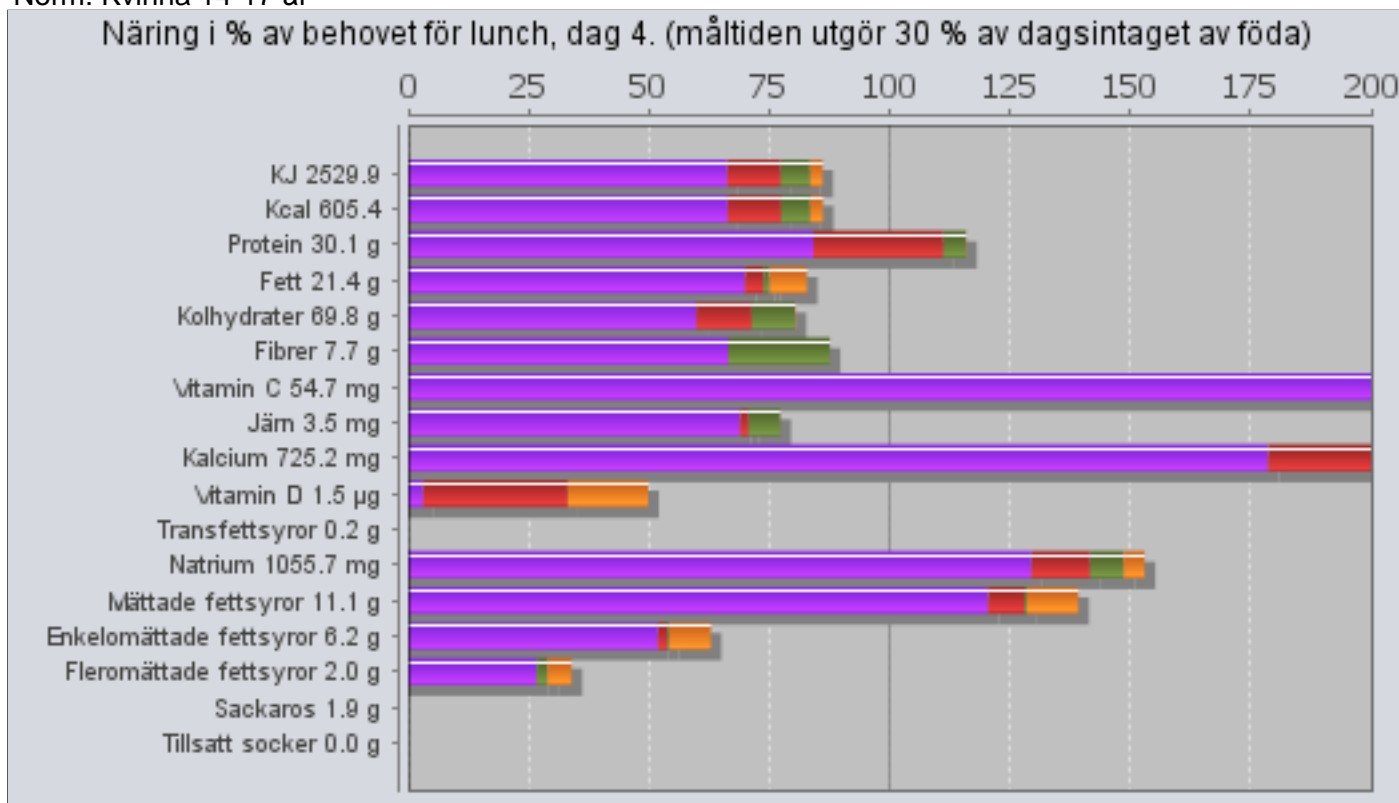




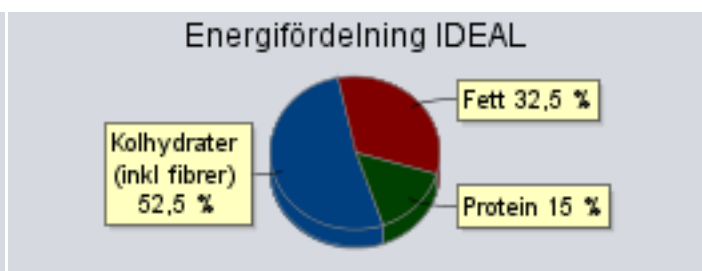
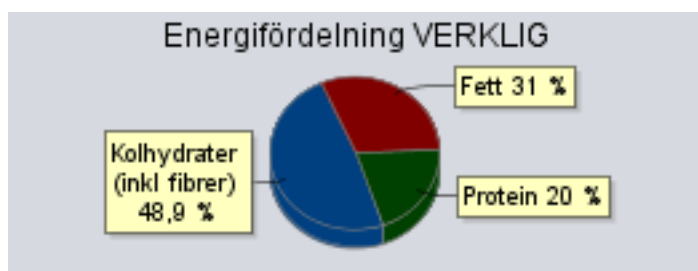
Dag 4 Lunch

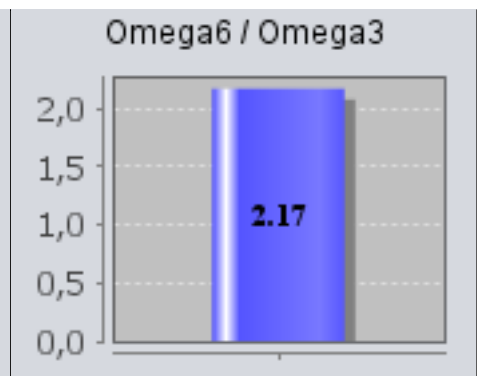
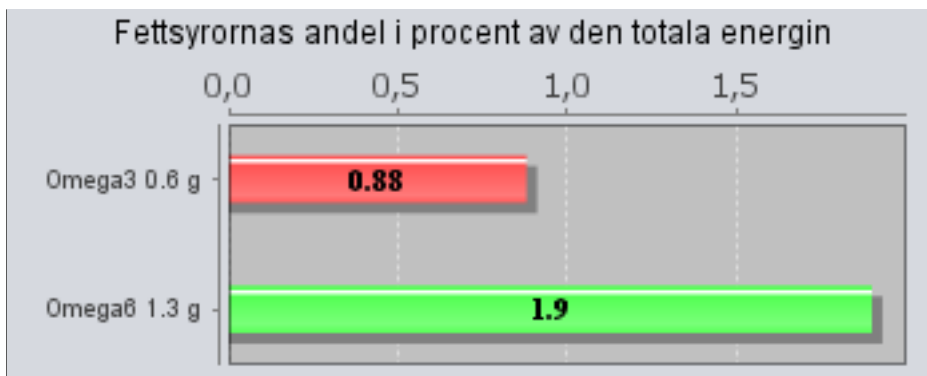
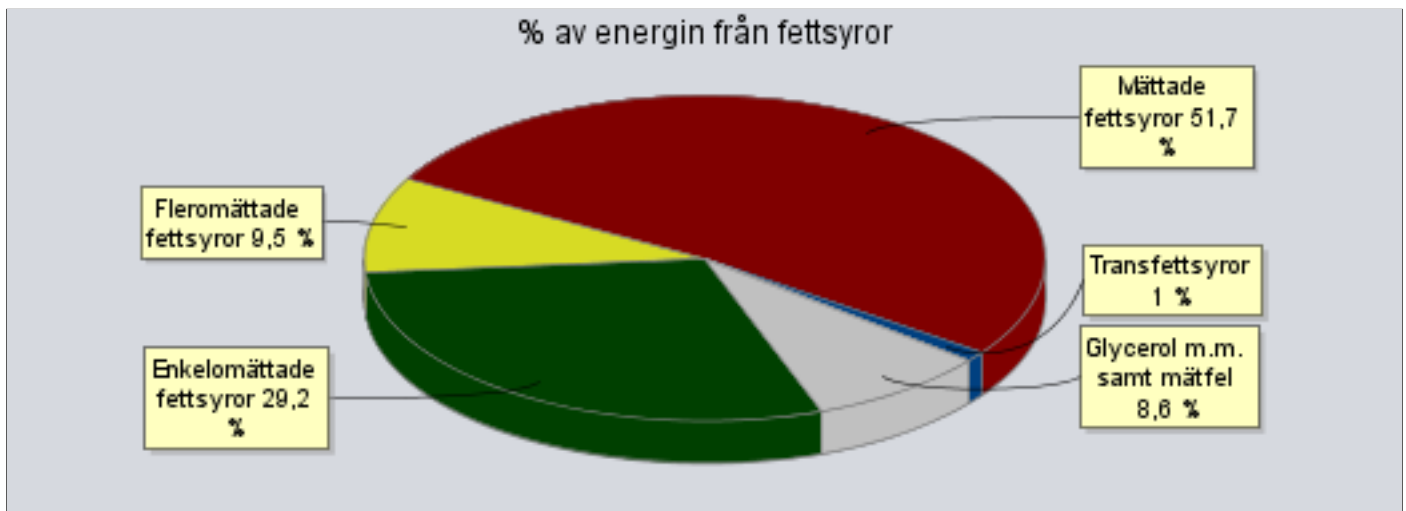
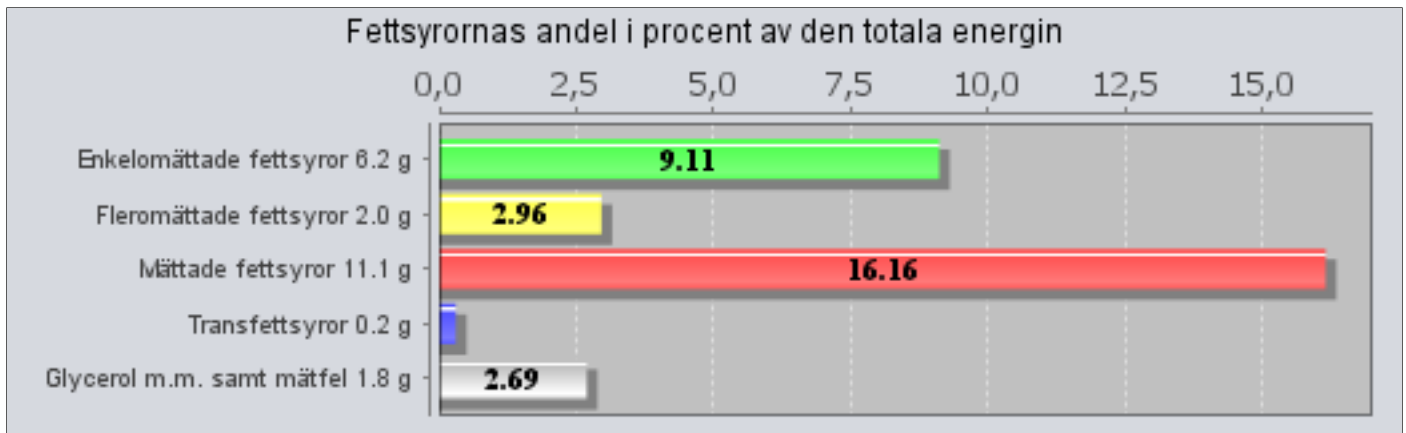
	Skördelasagne 1.0 portion (420,82 g)	Lättnöjlk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Summa
KJ	1951,14	326,00	177,72	75,00	2529,86
Kcal	466,38	78,00	42,48	18,50	605,36
Protein (g)	21,85	7,00	1,20	0,02	30,07
Fett (g)	18,09	1,00	0,30	2,00	21,39
Kolhydrater (g)	51,87	10,00	7,73	0,15	69,75
Fibrer (g)	5,86	0,00	1,86	---	7,73
Vitamin C (mg)	54,68	0,00	0,00	---	54,68
Järn (mg)	3,11	0,08	0,29	---	3,48
Kalcium (mg)	482,40	238,00	4,80	---	725,20
Vitamin D (µg)	0,10	0,90	0,00	0,50	1,50
Transfettsyror (g)	0,21	0,00	0,00	---	0,21
Natrium (mg)	893,66	84,00	48,00	30,00	1055,66
Mättade fettsyror (g)	9,58	0,60	0,04	0,85	11,07
Enkelomättade fettsyror (g)	5,15	0,20	0,04	0,85	6,24
Fleromättade fettsyror (g)	1,60	0,00	0,13	0,30	2,03
Sackaros (g)	1,84	0,00	0,02	---	1,87
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



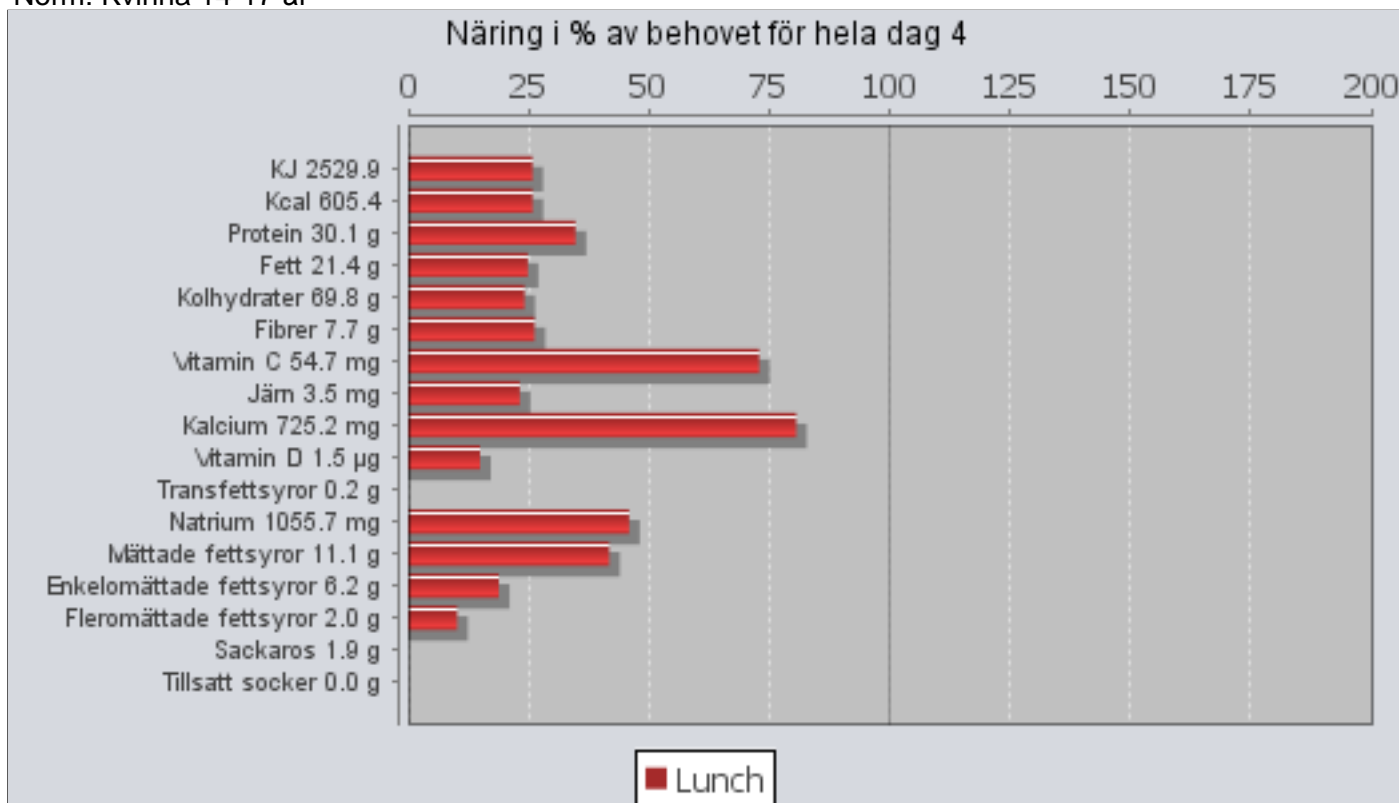
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2529,86	86,05	2940,00
Kcal	605,36	86,16	702,60
Protein (g)	30,07	115,93	25,94
Fett (g)	21,39	82,82	25,82
Kolhydrater (g)	69,75	80,50	86,64
Fibrer (g)	7,73	87,59	8,82
Vitamin C (mg)	54,68	243,02	22,50
Järn (mg)	3,48	77,31	4,50
Kalcium (mg)	725,20	268,59	270,00
Vitamin D (µg)	1,50	49,87	3,00
Transfettsyror (g)	0,21	---	---
Natrium (mg)	1055,66	152,99	690,00
Mättade fettsyror (g)	11,07	139,20	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	6,24	62,85	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	2,03	33,96	5,97
Sackaros (g)	1,87	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



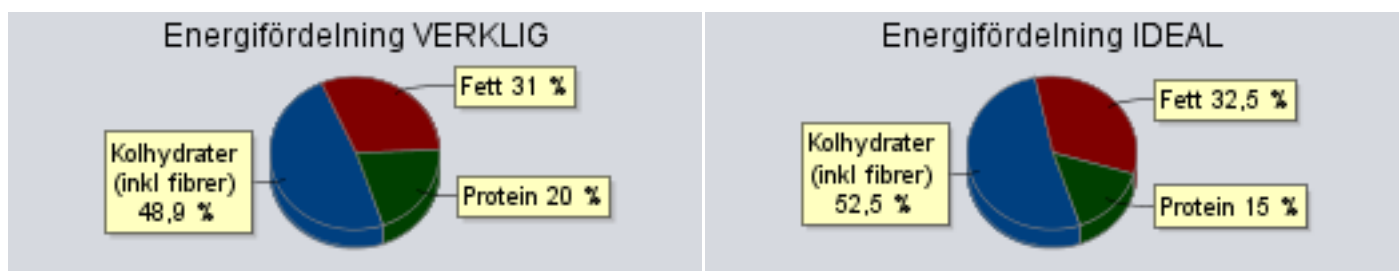


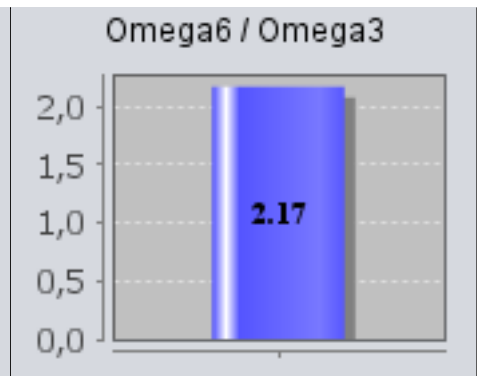
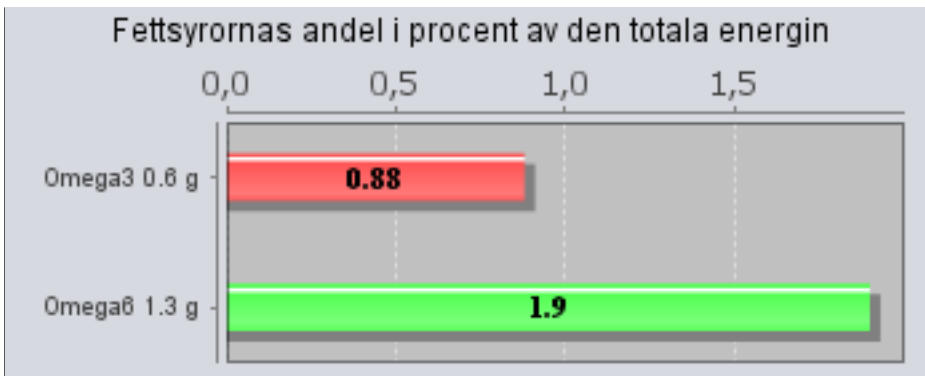
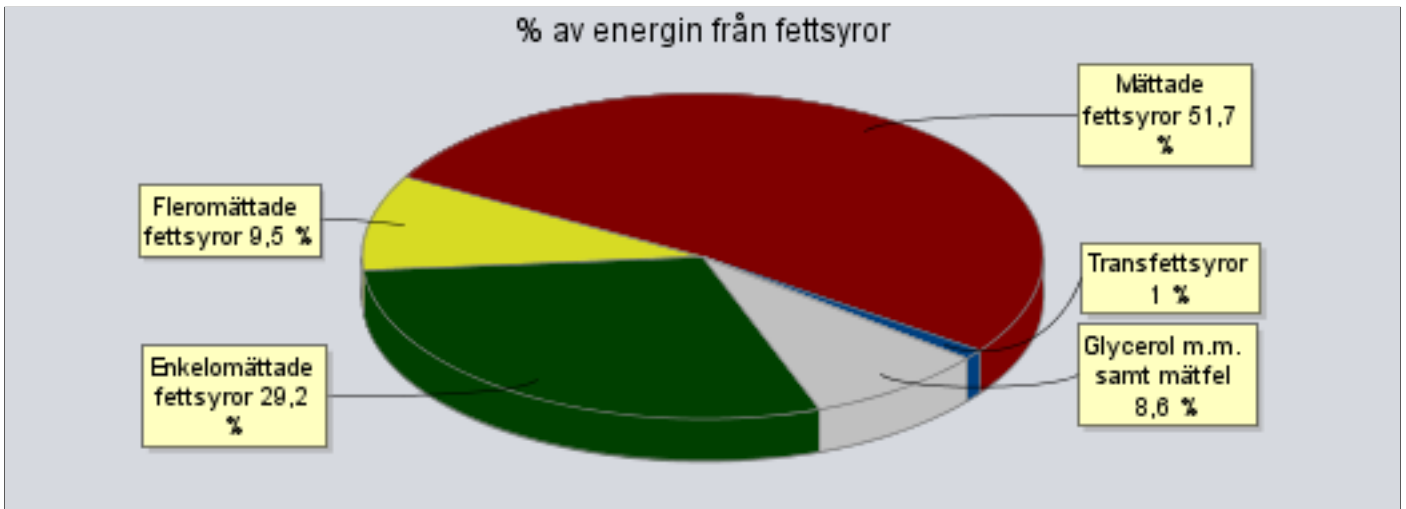
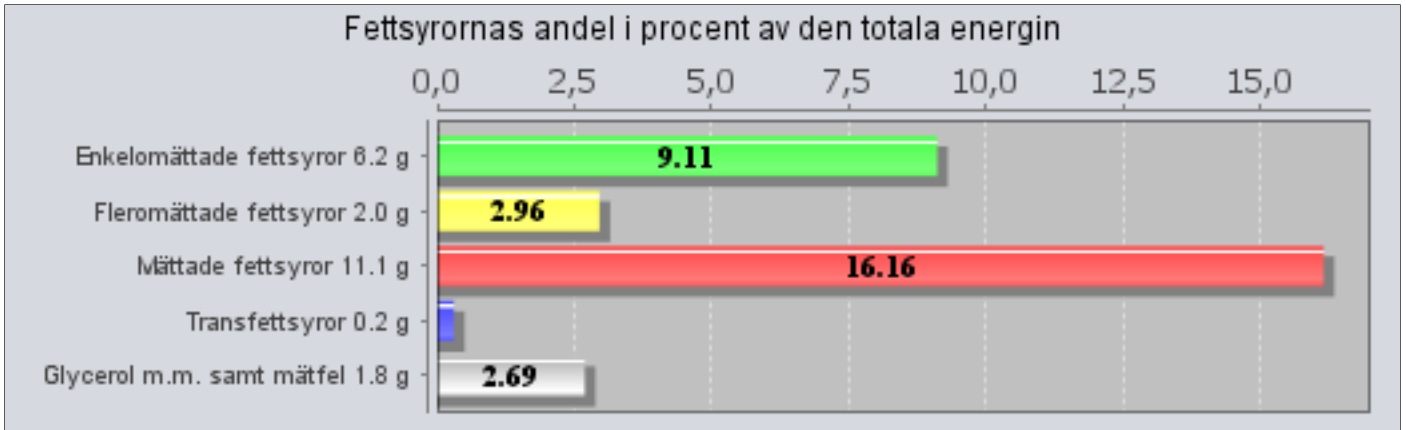
Dag 4 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2529,86	25,81	9800,00
Kcal	605,36	25,85	2342,00
Protein (g)	30,07	34,78	86,47
Fett (g)	21,39	24,85	86,08
Kolhydrater (g)	69,75	24,15	288,81
Fibrer (g)	7,73	26,28	29,40
Vitamin C (mg)	54,68	72,91	75,00
Järn (mg)	3,48	23,19	15,00
Kalcium (mg)	725,20	80,58	900,00
Vitamin D (µg)	1,50	14,96	10,00
Transfettsyror (g)	0,21	---	---
Natrium (mg)	1055,66	45,90	2300,00
Mättade fettsyror (g)	11,07	41,76	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	6,24	18,85	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	2,03	10,19	19,90
Sackaros (g)	1,87	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

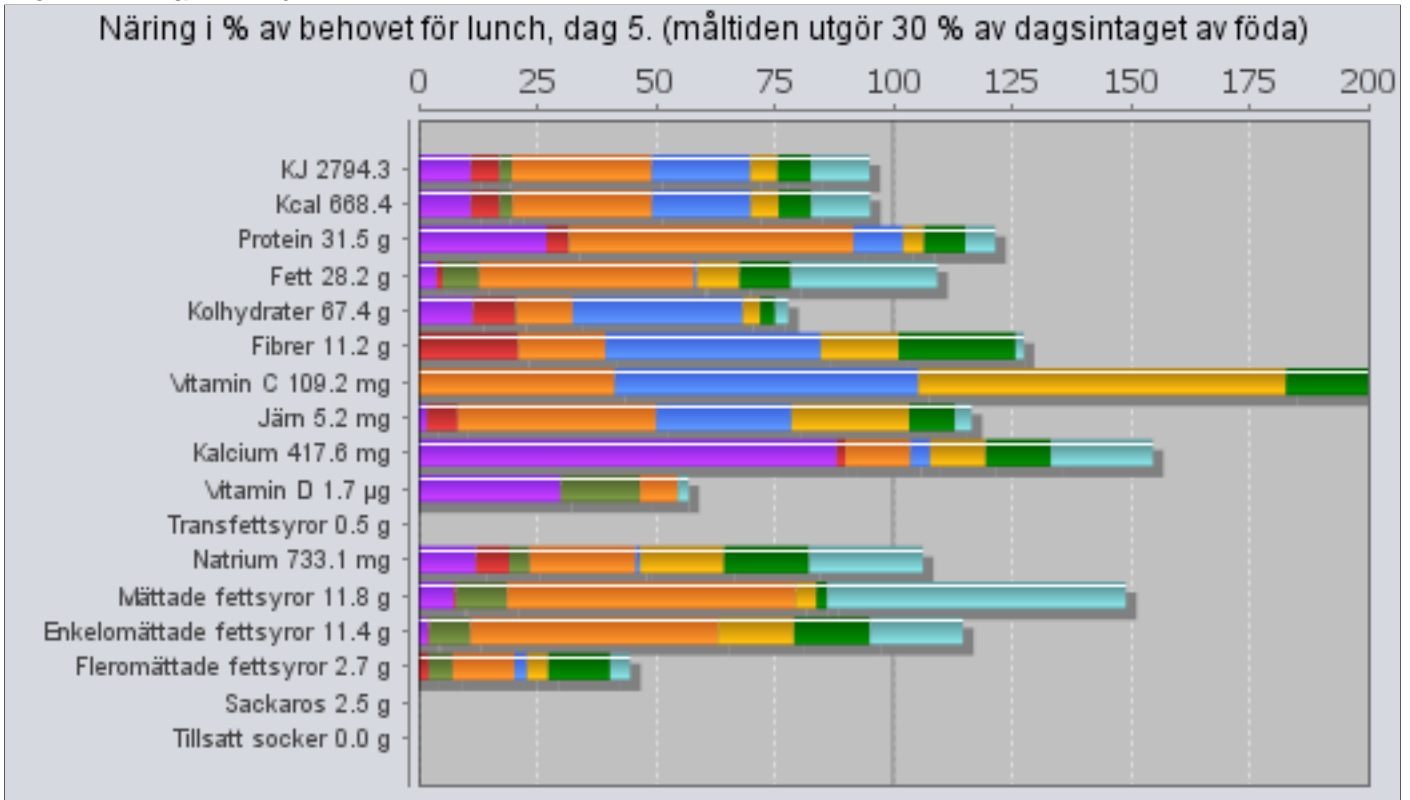




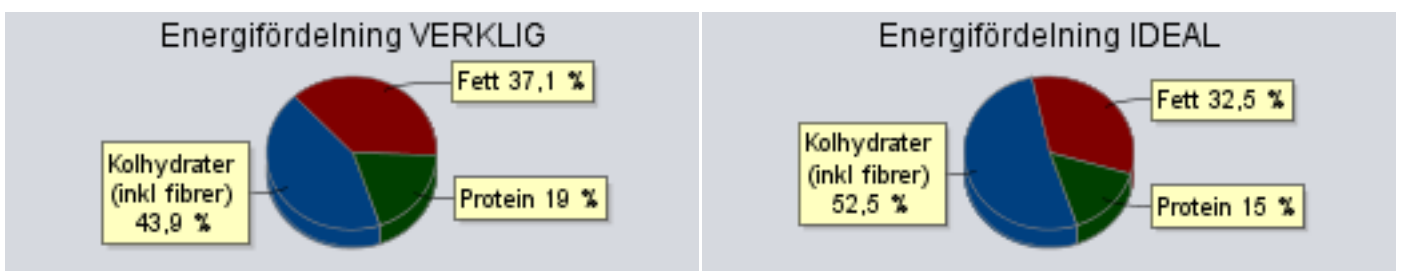
Dag 5 Lunch

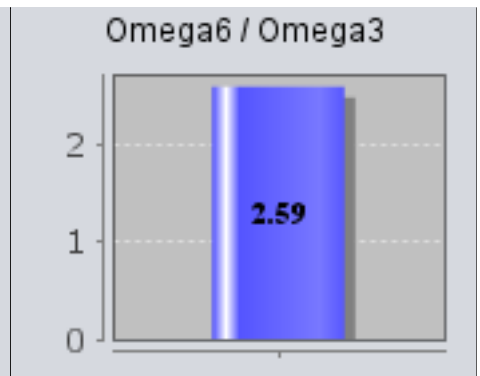
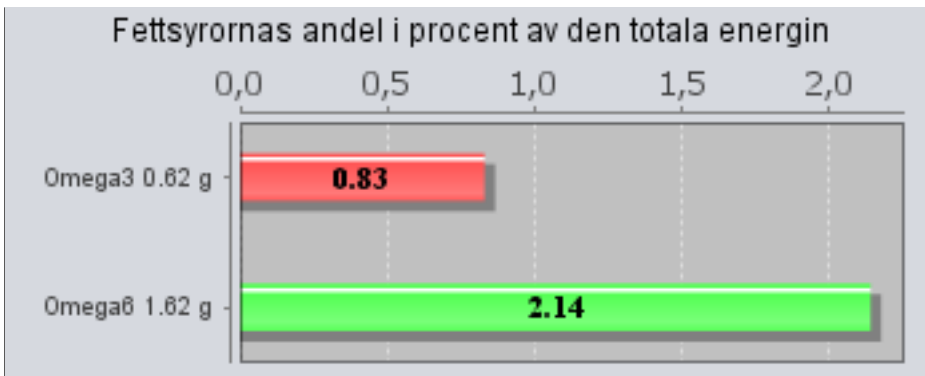
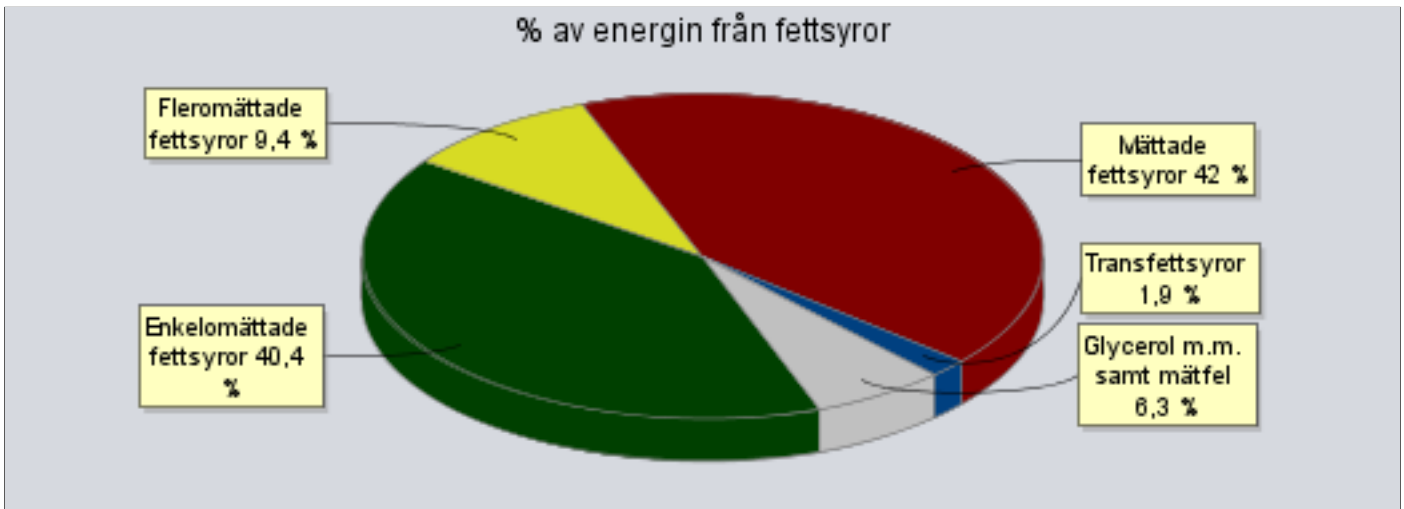
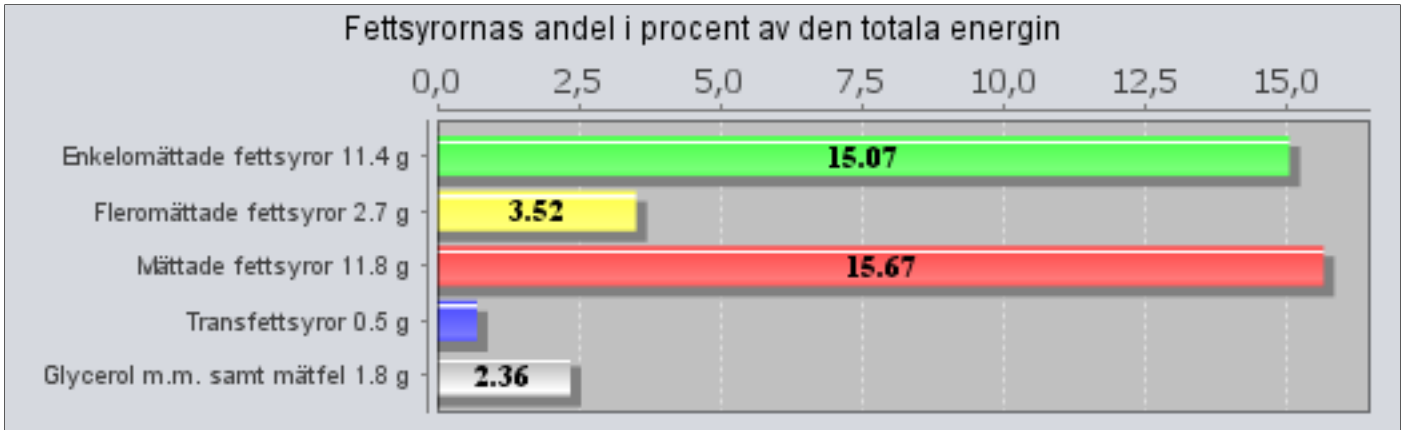
	Lättnjök fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Gotländsk köttfärs 1.0 portion (127,69 g)	Potatis m skal bakad 1.0 portion (160,00 g)	Fänkåssallad med äp	Blomkåls- och brocco 1.0 portion (93,13 g)	Gräddfil- o crème f 1.0 portion (50,00 g)	Summa
KJ	326,00	177,72	75,00	865,71	611,20	170,57	204,58	363,50	2794,27
Kcal	78,00	42,48	18,50	207,12	145,60	40,98	48,68	87,00	668,37
Protein (g)	7,00	1,20	0,02	15,55	2,72	1,14	2,23	1,65	31,52
Fett (g)	1,00	0,30	2,00	11,70	0,16	2,32	2,78	7,95	28,21
Kolhydrater (g)	10,00	7,73	0,15	10,27	31,04	3,16	2,75	2,35	67,45
Fibrer (g)	0,00	1,86	---	1,62	4,00	1,44	2,18	0,15	11,24
Vitamin C (mg)	0,00	0,00	---	9,31	14,40	17,41	65,11	3,00	109,22
Järn (mg)	0,08	0,29	---	1,88	1,28	1,12	0,43	0,16	5,24
Kalcium (mg)	238,00	4,80	---	37,07	11,20	31,66	36,88	58,00	417,61
Vitamin D (µg)	0,90	0,00	0,50	0,24	0,00	0,00	0,00	0,06	1,71
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	---	0,33	0,00	0,00	0,00	0,20	0,53
Natrium (mg)	84,00	48,00	30,00	153,87	6,40	122,25	123,56	165,00	733,08
Mättade fettsyror (g)	0,60	0,04	0,85	4,83	0,00	0,35	0,18	5,00	11,85
Enkelomättade fettsyror (g)	0,20	0,04	0,85	5,17	0,00	1,60	1,58	1,95	11,39
Fleromättade fettsyror (g)	0,00	0,13	0,30	0,77	0,16	0,27	0,78	0,25	2,66
Sackaros (g)	0,00	0,02	---	1,22	0,16	0,57	0,33	0,20	2,51
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



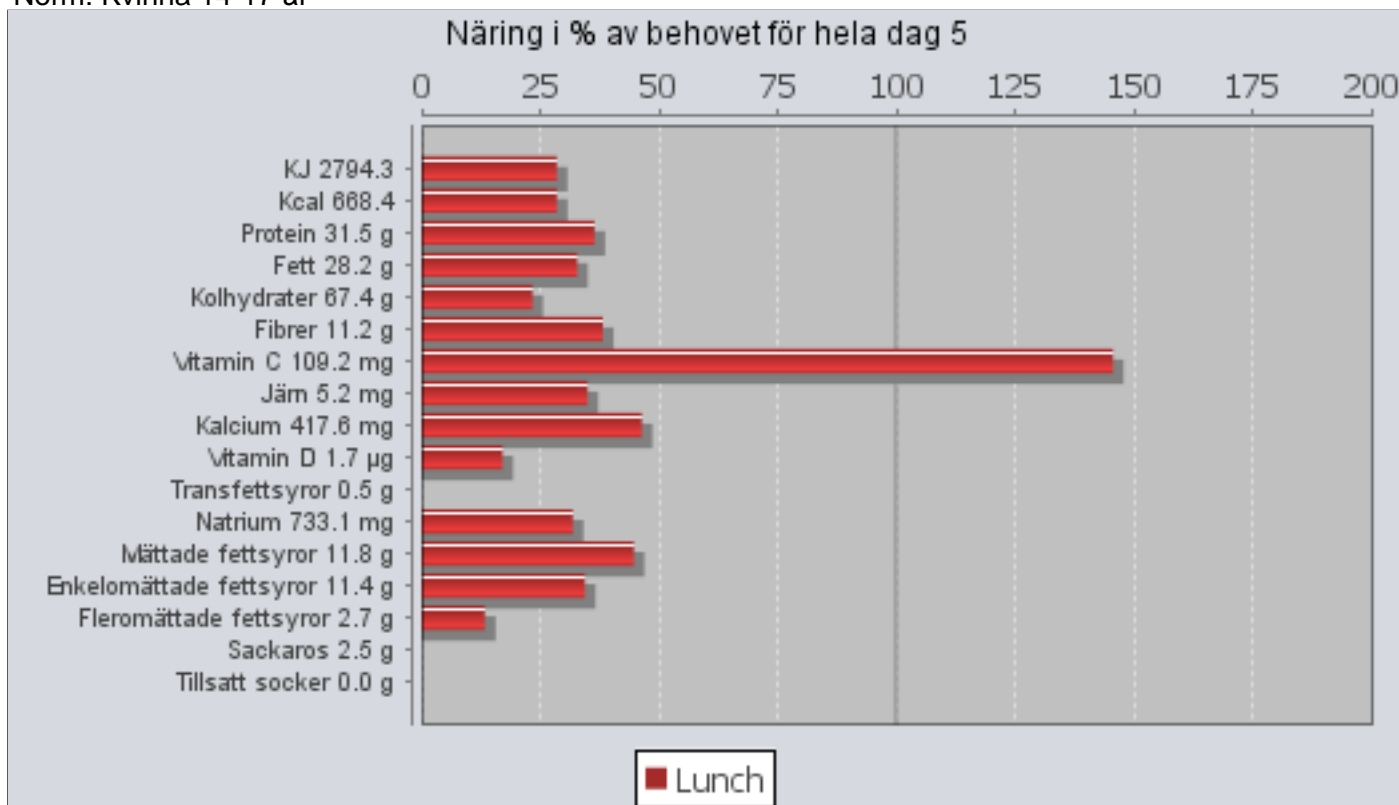
	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2794,27	95,04	2940,00
Kcal	668,37	95,13	702,60
Protein (g)	31,52	121,50	25,94
Fett (g)	28,21	109,26	25,82
Kolhydrater (g)	67,45	77,85	86,64
Fibrer (g)	11,24	127,46	8,82
Vitamin C (mg)	109,22	485,43	22,50
Järn (mg)	5,24	116,52	4,50
Kalcium (mg)	417,61	154,67	270,00
Vitamin D (µg)	1,71	56,87	3,00
Transfettsyror (g)	0,53	---	---
Natrium (mg)	733,08	106,24	690,00
Mättade fettsyror (g)	11,85	149,02	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	11,39	114,71	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	2,66	44,59	5,97
Sackaros (g)	2,51	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



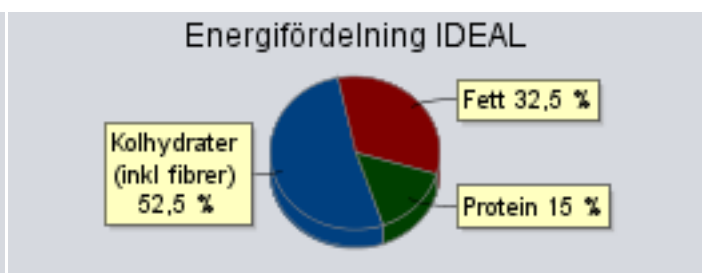
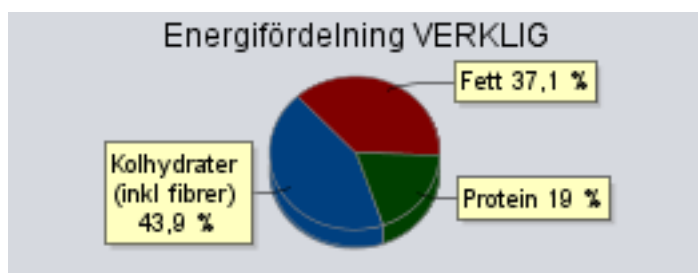


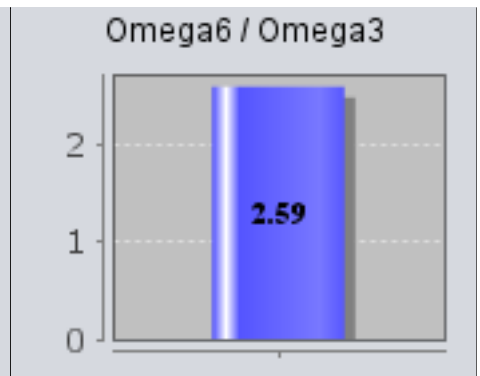
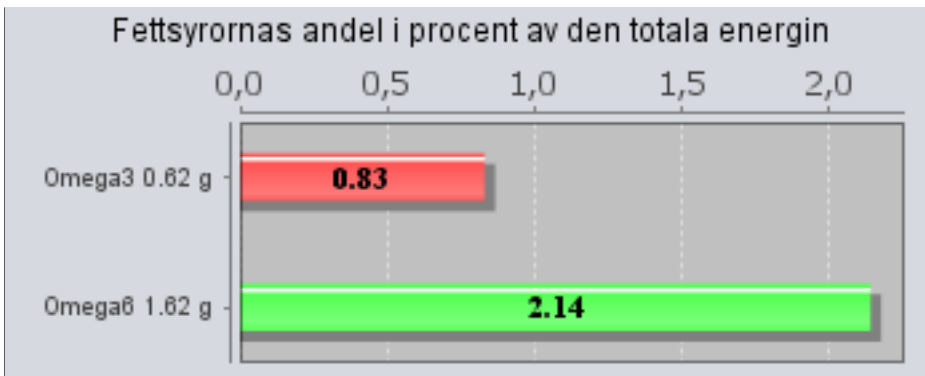
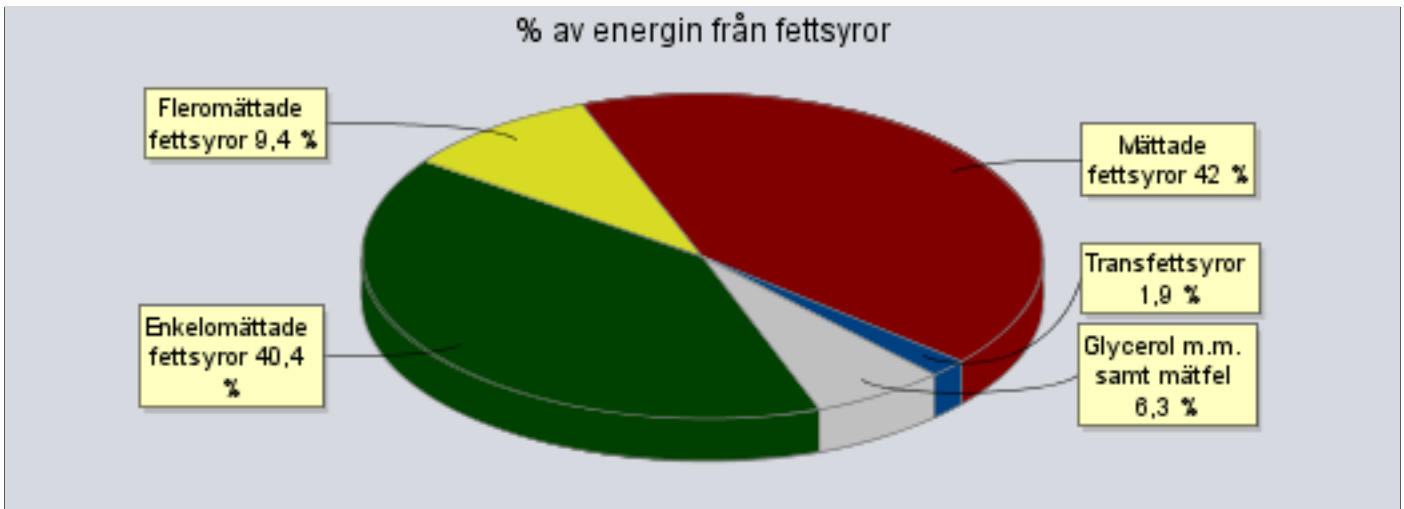
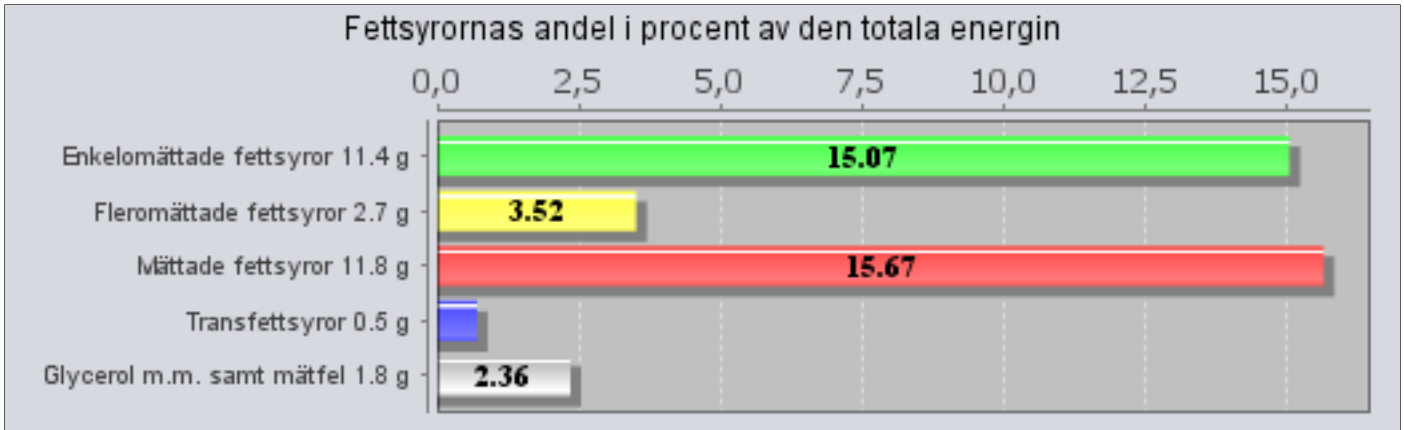
Dag 5 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2794,27	28,51	9800,00
Kcal	668,37	28,54	2342,00
Protein (g)	31,52	36,45	86,47
Fett (g)	28,21	32,78	86,08
Kolhydrater (g)	67,45	23,35	288,81
Fibrer (g)	11,24	38,24	29,40
Vitamin C (mg)	109,22	145,63	75,00
Järn (mg)	5,24	34,96	15,00
Kalcium (mg)	417,61	46,40	900,00
Vitamin D (µg)	1,71	17,06	10,00
Transfettsyror (g)	0,53	---	---
Natrium (mg)	733,08	31,87	2300,00
Mättade fettsyror (g)	11,85	44,71	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	11,39	34,41	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	2,66	13,38	19,90
Sackaros (g)	2,51	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

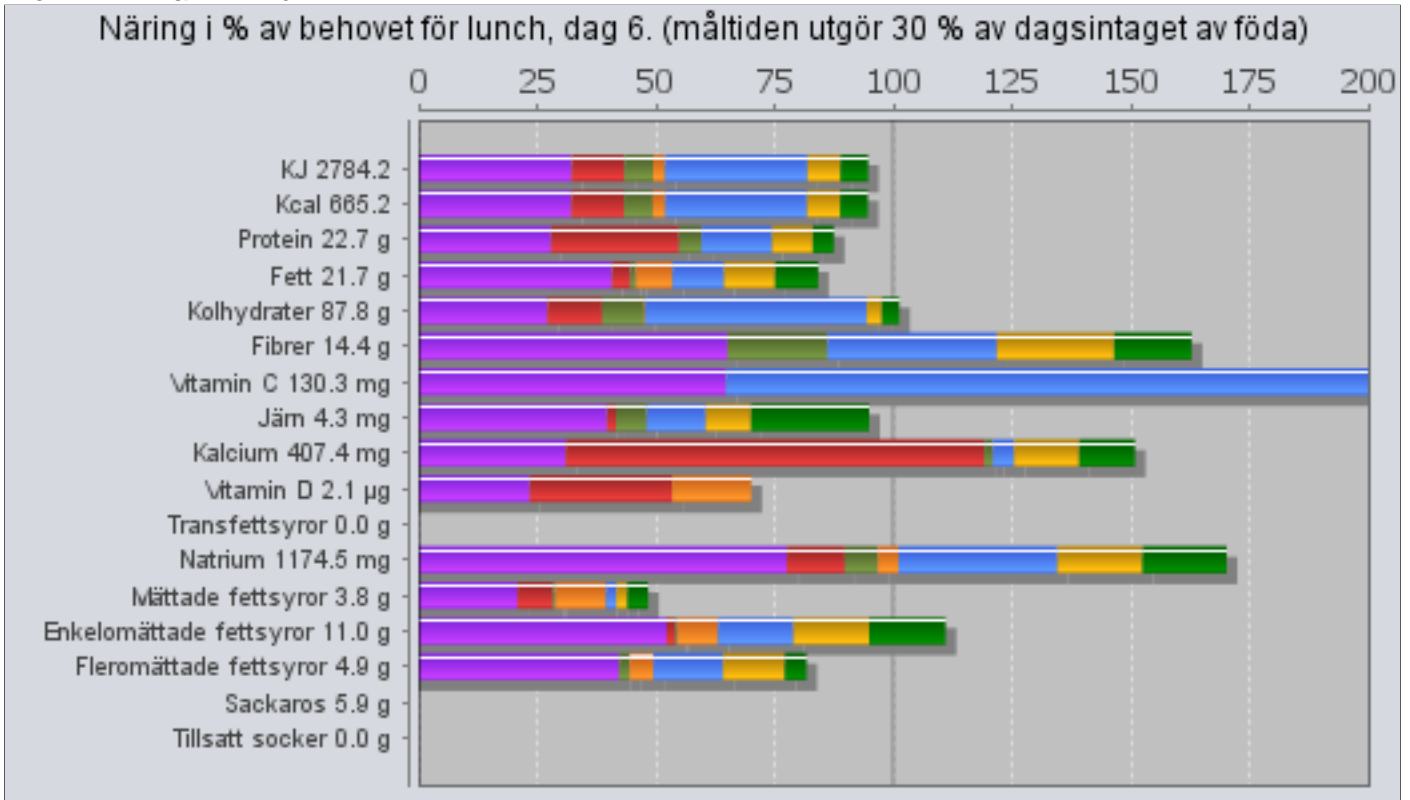




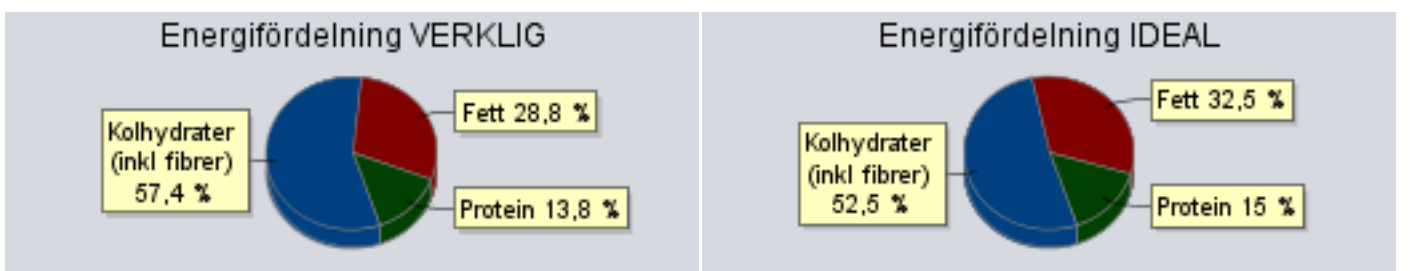
Dag 6 Lunch

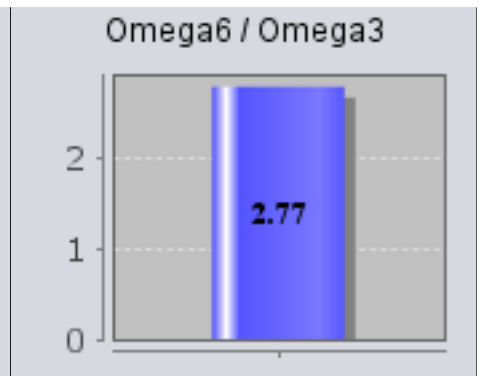
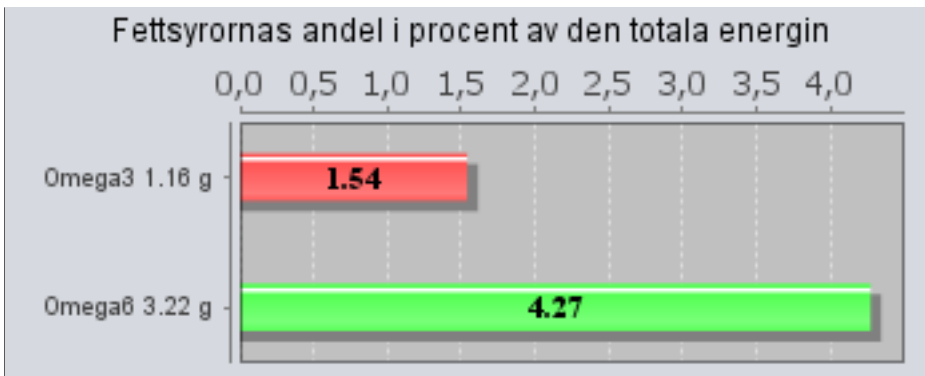
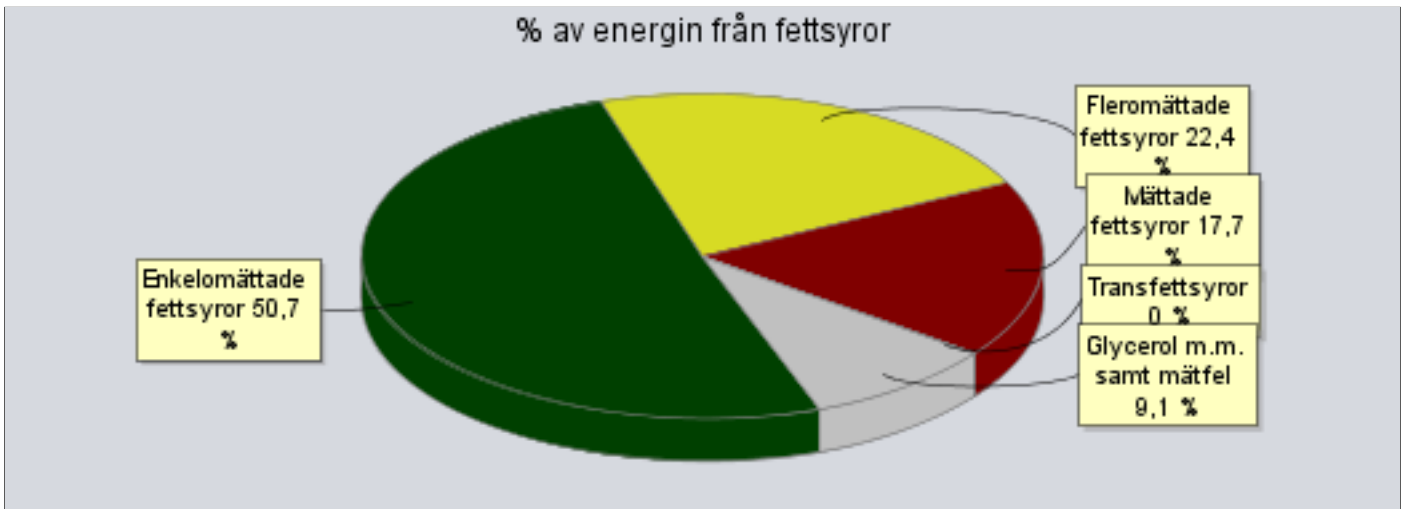
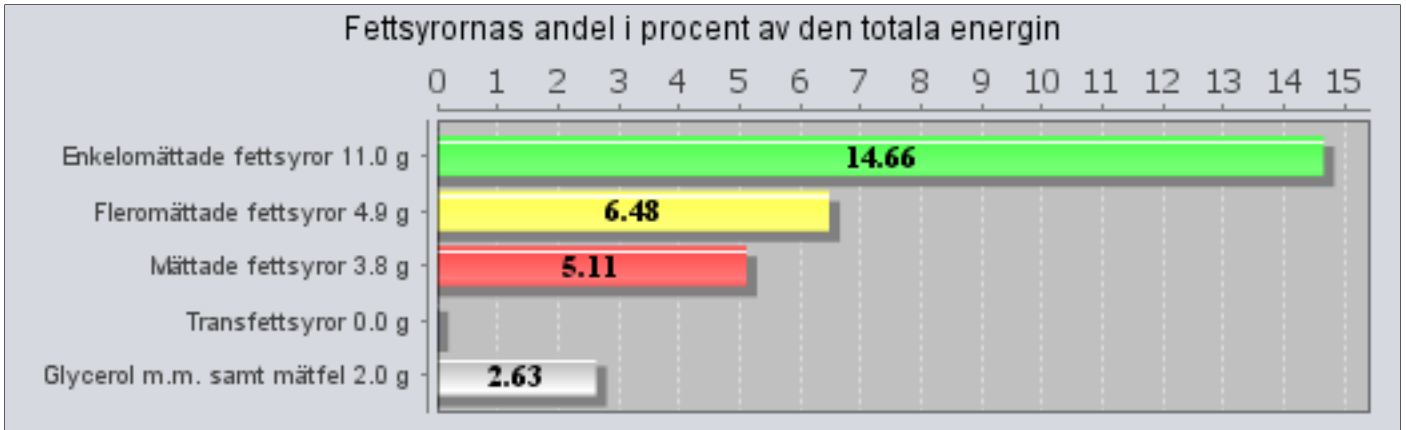
	Rotfruktsbiffar 1.0 portion (233,07 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Klyftpotatis u skal 1.0 portion (175,00 g)	Blomkåls- och broccoli 1.0 portion (93,13 g)	Fänkåssallad med äp 1.0 portion (59,75 g)	Summa
KJ	950,10	326,00	177,72	75,00	880,25	204,58	170,57	2784,21
Kcal	226,52	78,00	42,48	18,50	210,00	48,68	40,98	665,16
Protein (g)	7,25	7,00	1,20	0,02	3,85	2,23	1,14	22,70
Fett (g)	10,53	1,00	0,30	2,00	2,80	2,78	2,32	21,73
Kolhydrater (g)	23,54	10,00	7,73	0,15	40,43	2,75	3,16	87,76
Fibrer (g)	5,74	0,00	1,86	---	3,15	2,18	1,44	14,37
Vitamin C (mg)	14,58	0,00	0,00	---	33,25	65,11	17,41	130,35
Järn (mg)	1,79	0,08	0,29	---	0,56	0,43	1,12	4,27
Kalcium (mg)	83,85	238,00	4,80	---	12,25	36,88	31,66	407,45
Vitamin D (µg)	0,70	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	2,10
Transfettsyror (g)	0,01	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,01
Natrium (mg)	535,67	84,00	48,00	30,00	231,00	123,56	122,25	1174,48
Mättade fettsyror (g)	1,66	0,60	0,04	0,85	0,18	0,18	0,35	3,85
Enkelomättade fettsyror (g)	5,19	0,20	0,04	0,85	1,58	1,58	1,60	11,03
Fleromättade fettsyror (g)	2,53	0,00	0,13	0,30	0,88	0,78	0,27	4,88
Sackaros (g)	4,66	0,00	0,02	---	0,35	0,33	0,57	5,93
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



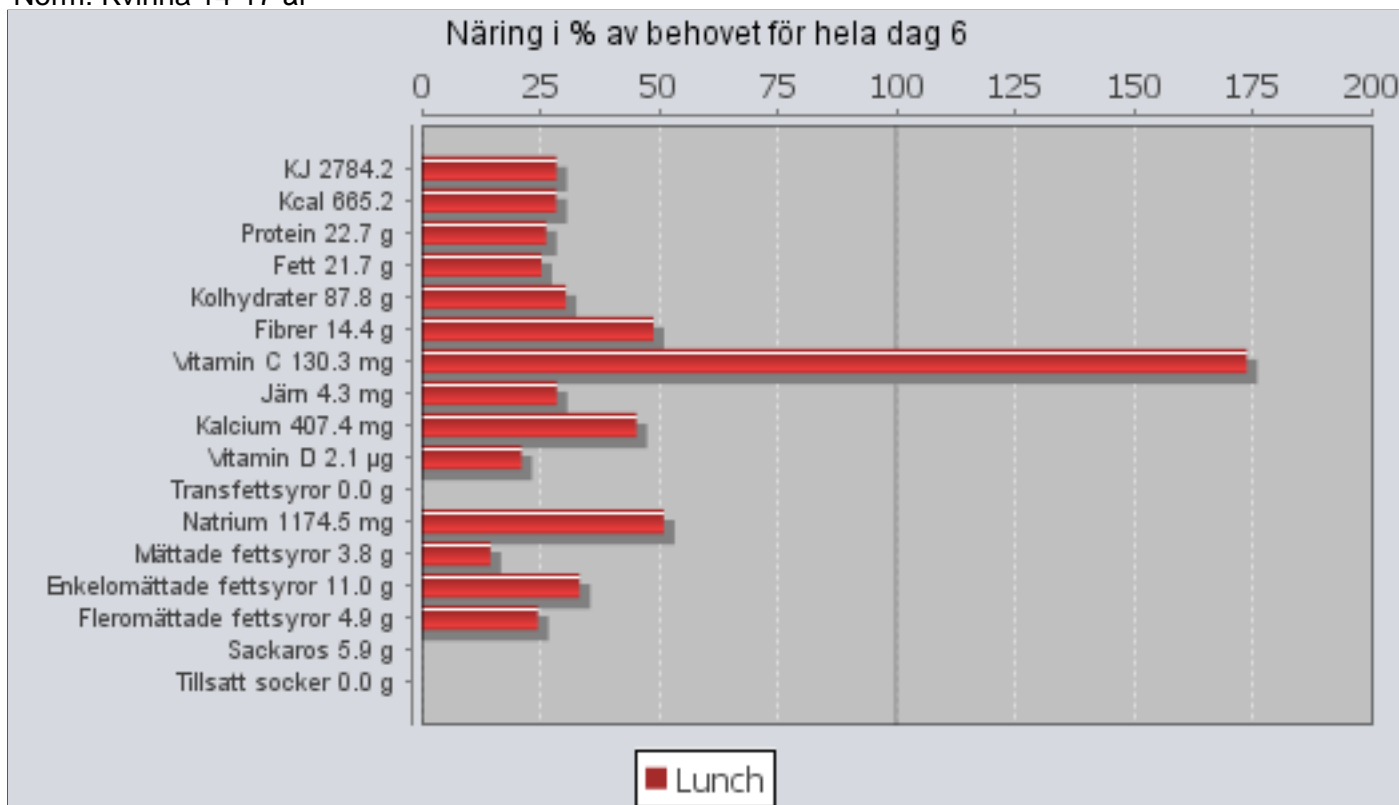
	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2784,21	94,70	2940,00
Kcal	665,16	94,67	702,60
Protein (g)	22,70	87,50	25,94
Fett (g)	21,73	84,17	25,82
Kolhydrater (g)	87,76	101,29	86,64
Fibrer (g)	14,37	162,87	8,82
Vitamin C (mg)	130,35	579,31	22,50
Järn (mg)	4,27	94,94	4,50
Kalcium (mg)	407,45	150,91	270,00
Vitamin D (µg)	2,10	70,12	3,00
Transfettsyror (g)	0,01	---	---
Natrium (mg)	1174,48	170,21	690,00
Mättade fettsyror (g)	3,85	48,38	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	11,03	111,05	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,88	81,71	5,97
Sackaros (g)	5,93	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



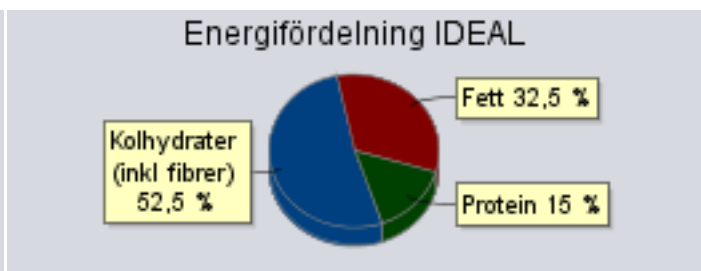
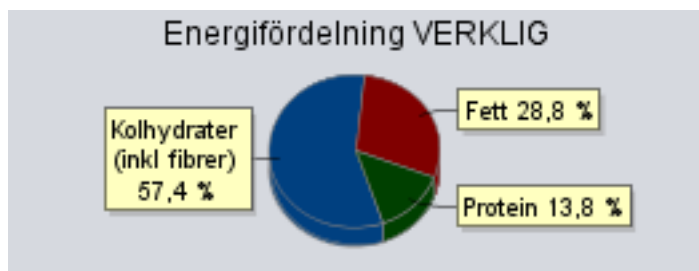


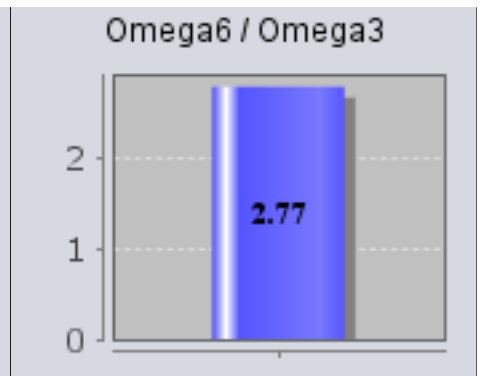
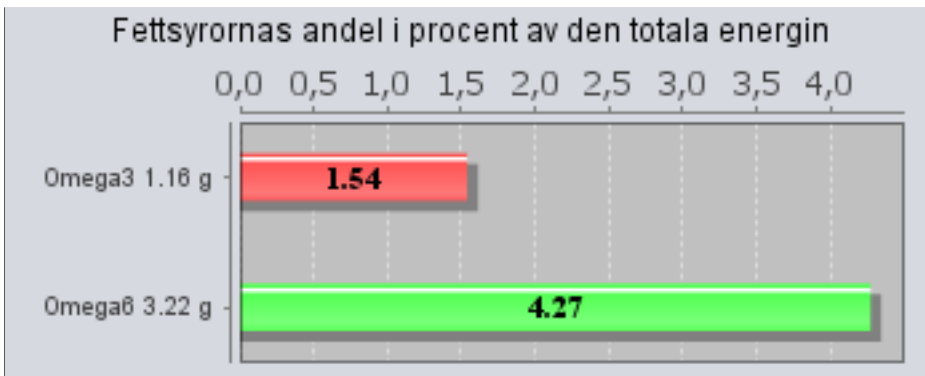
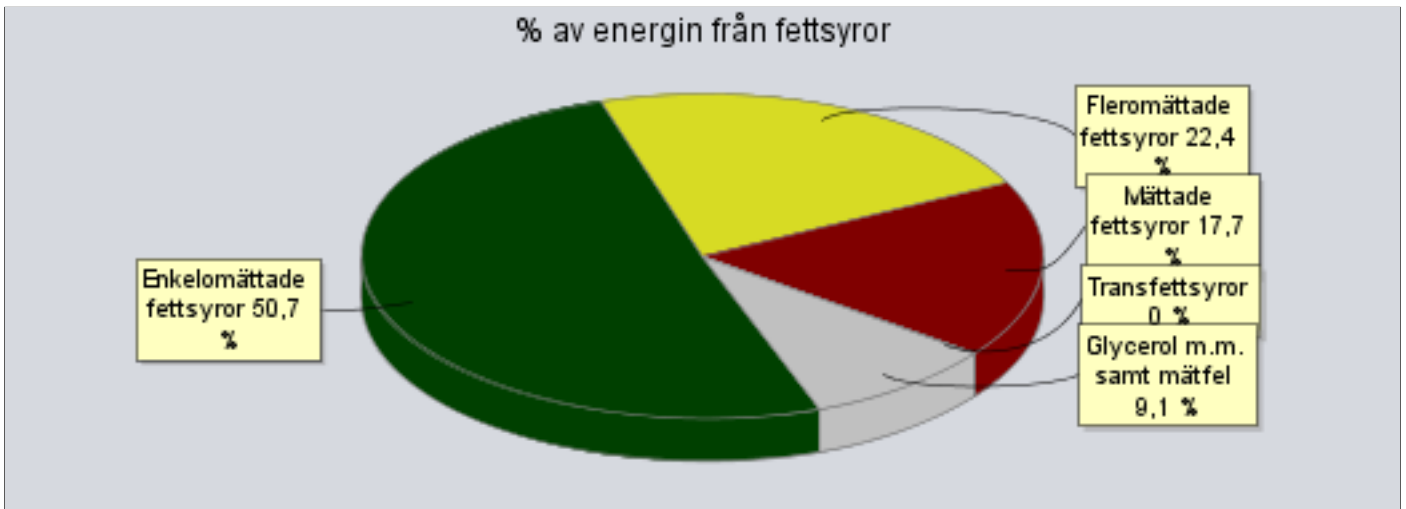
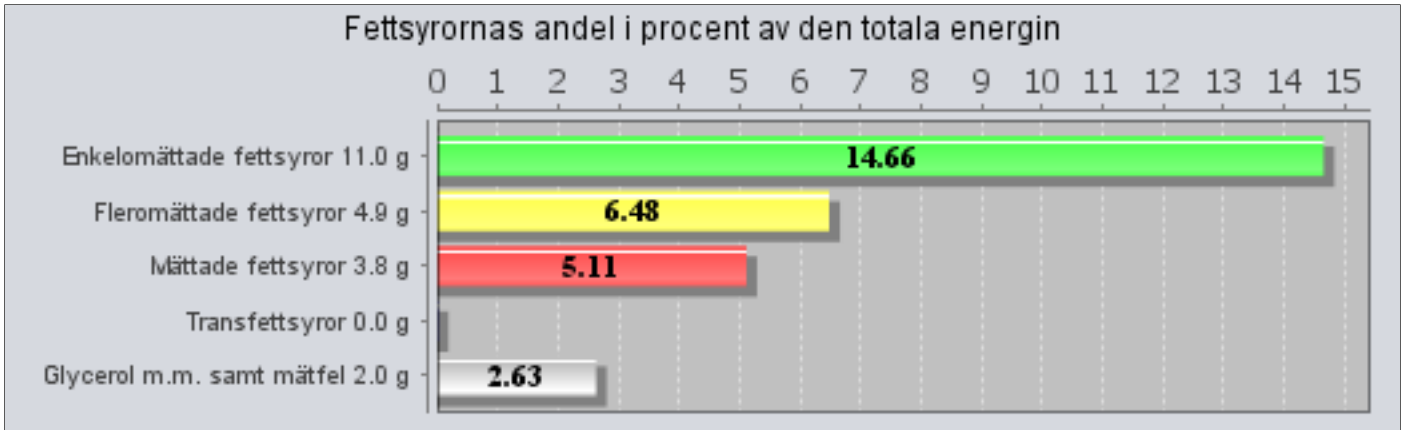
Dag 6 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2784,21	28,41	9800,00
Kcal	665,16	28,40	2342,00
Protein (g)	22,70	26,25	86,47
Fett (g)	21,73	25,25	86,08
Kolhydrater (g)	87,76	30,39	288,81
Fibrer (g)	14,37	48,86	29,40
Vitamin C (mg)	130,35	173,79	75,00
Järn (mg)	4,27	28,48	15,00
Kalcium (mg)	407,45	45,27	900,00
Vitamin D (µg)	2,10	21,03	10,00
Transfettsyror (g)	0,01	---	---
Natrium (mg)	1174,48	51,06	2300,00
Mättade fettsyror (g)	3,85	14,52	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	11,03	33,31	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,88	24,51	19,90
Sackaros (g)	5,93	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

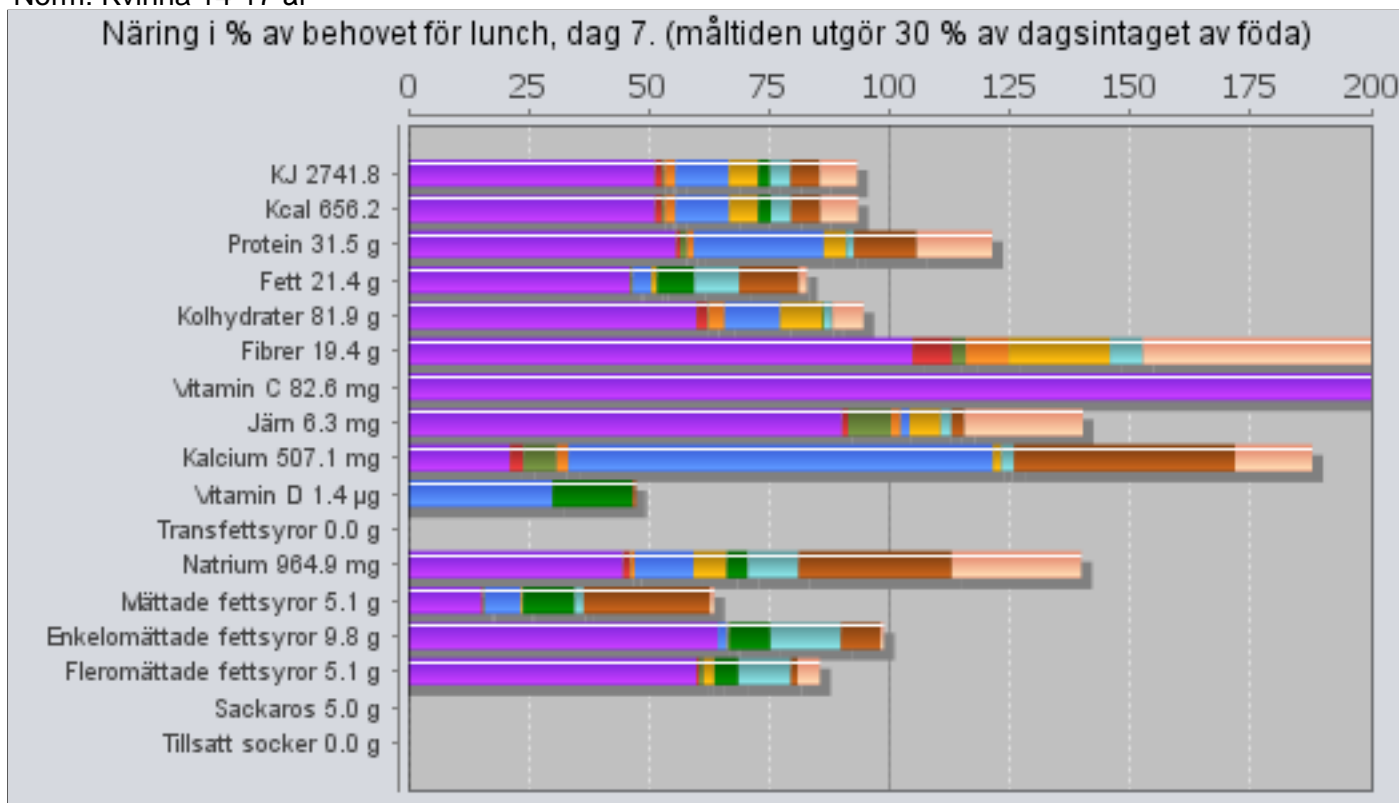




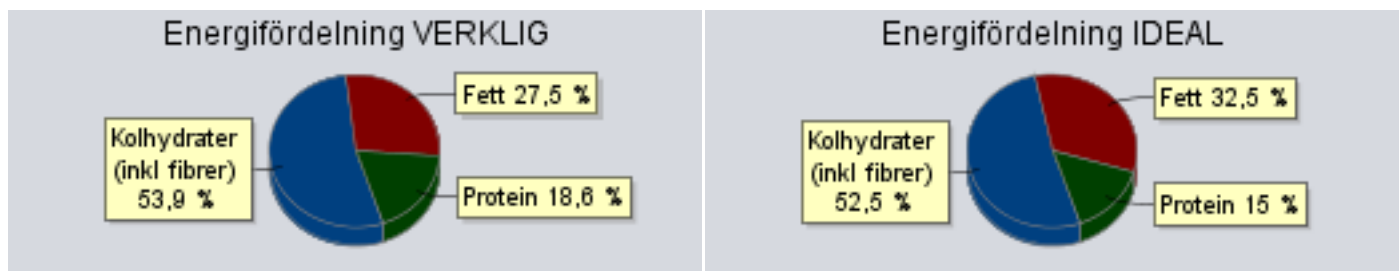
Dag 7 Lunch

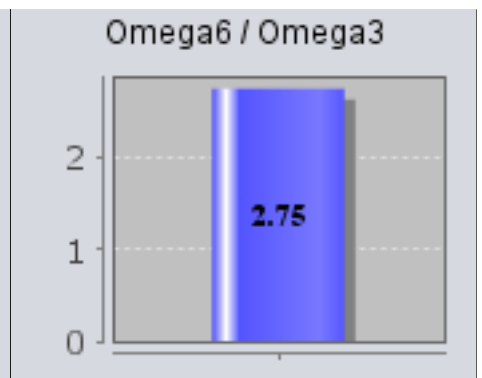
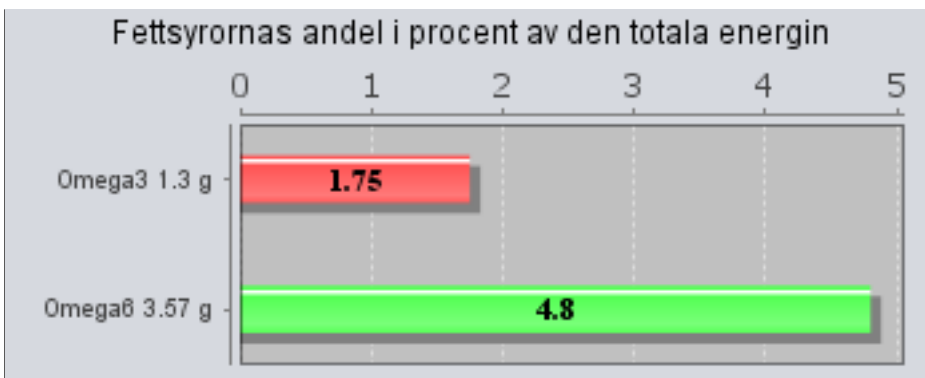
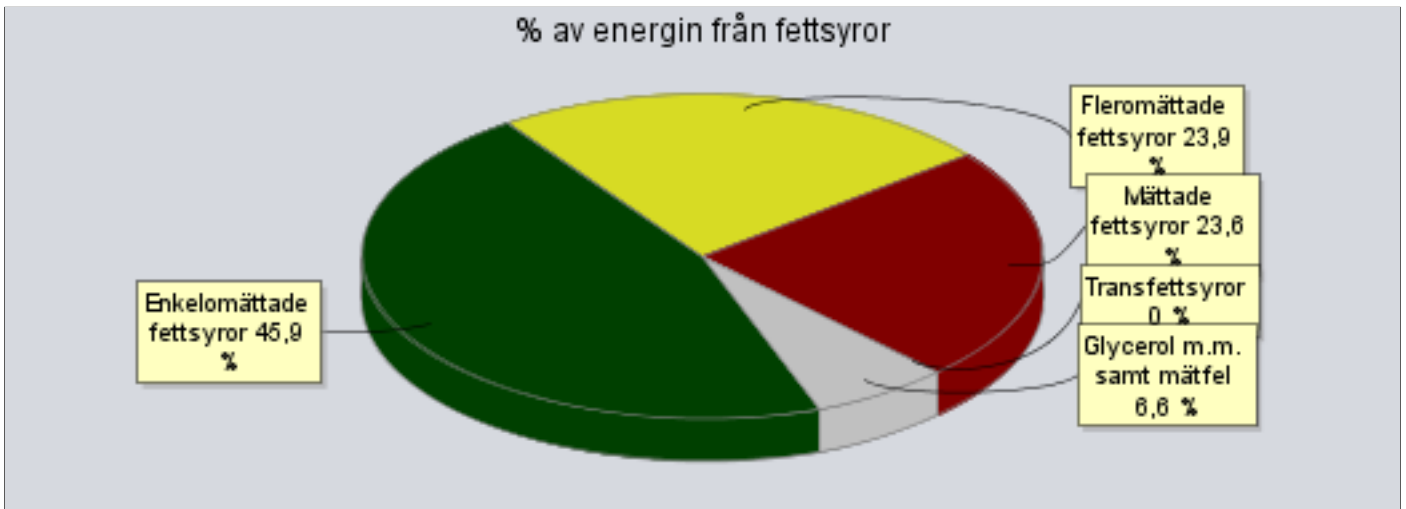
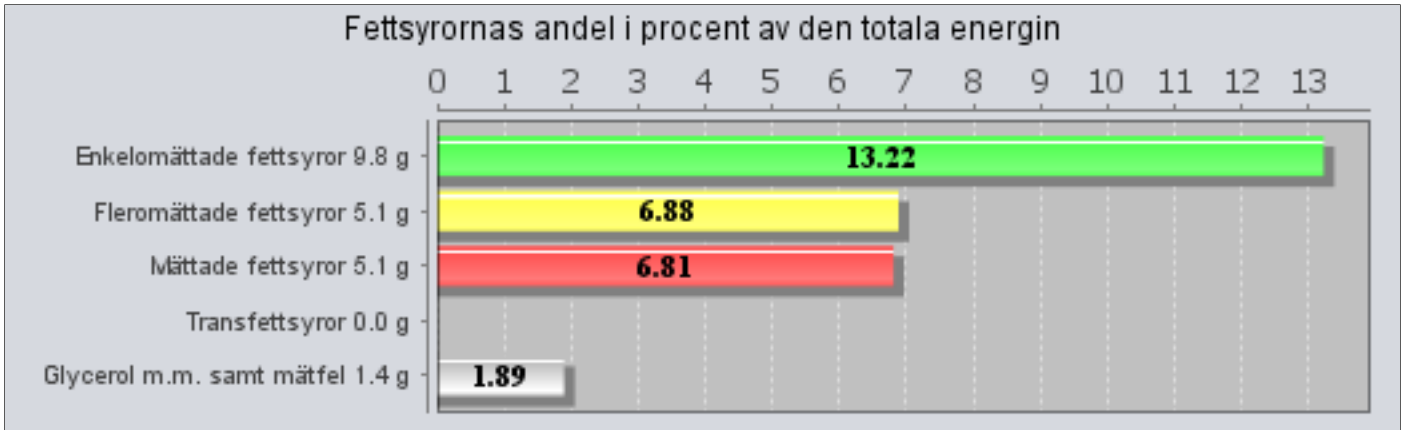
	Gutekorns vårsallad 1.0 portion (360,84 g)	Morot 0.3 - (30,00 g)	Spenat 0.2 - (20,00 g)	Rödbeta 0.3 - (30,00 g)	Lättnjolk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Tomatsallad m vinäger 0.5 - (50,00 g)	Fetaost fett 16% 0.2 - (20,00 g)	Vita bönor i tomatså 0.7 - (70,00 g)
KJ	1509,31	45,60	14,60	63,60	326,00	177,72	75,00	123,50	179,00	227,50
Kcal	360,66	10,80	3,60	15,30	78,00	42,48	18,50	29,50	42,80	54,60
Protein (g)	14,44	0,21	0,38	0,36	7,00	1,20	0,02	0,40	3,40	4,06
Fett (g)	11,87	0,06	0,10	0,03	1,00	0,30	2,00	2,40	3,20	0,42
Kolhydrater (g)	51,92	1,98	0,14	2,94	10,00	7,73	0,15	1,40	0,16	5,53
Fibrer (g)	9,24	0,72	0,26	0,78	0,00	1,86	---	0,60	0,00	5,95
Vitamin C (mg)	63,20	1,50	9,20	0,90	0,00	0,00	---	5,00	0,00	2,80
Järn (mg)	4,06	0,06	0,40	0,09	0,08	0,29	---	0,10	0,12	1,11
Kalcium (mg)	56,94	7,80	18,60	6,60	238,00	4,80	---	7,00	124,00	43,40
Vitamin D (µg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,50	0,00	0,02	0,00
Transfettsyror (g)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	---	0,00	---	0,00
Natrium (mg)	308,41	9,30	1,20	6,00	84,00	48,00	30,00	72,50	220,00	185,50
Mättade fettsyror (g)	1,22	0,03	0,02	0,00	0,60	0,04	0,85	0,15	2,08	0,07
Enkelomättade fettsyror (g)	6,39	0,00	0,00	0,00	0,20	0,04	0,85	1,45	0,82	0,07
Fleromättade fettsyror (g)	3,58	0,03	0,06	0,00	0,00	0,13	0,30	0,65	0,08	0,28
Sackaros (g)	0,99	0,93	0,02	2,82	0,00	0,02	---	0,00	0,00	0,21
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
									Summa	
KJ									2741,83	
Kcal									656,24	
Protein (g)									31,48	
Fett (g)									21,38	
Kolhydrater (g)									81,95	
Fibrer (g)									19,41	
Vitamin C (mg)									82,60	
Järn (mg)									6,31	
Kalcium (mg)									507,14	
Vitamin D (µg)									1,42	
Transfettsyror (g)									0,00	
Natrium (mg)									964,91	
Mättade fettsyror (g)									5,05	
Enkelomättade fettsyror (g)									9,81	
Fleromättade fettsyror (g)									5,11	
Sackaros (g)									4,99	
Tillsatt socker (g)									---	

Norm: Kvinna 14-17 år



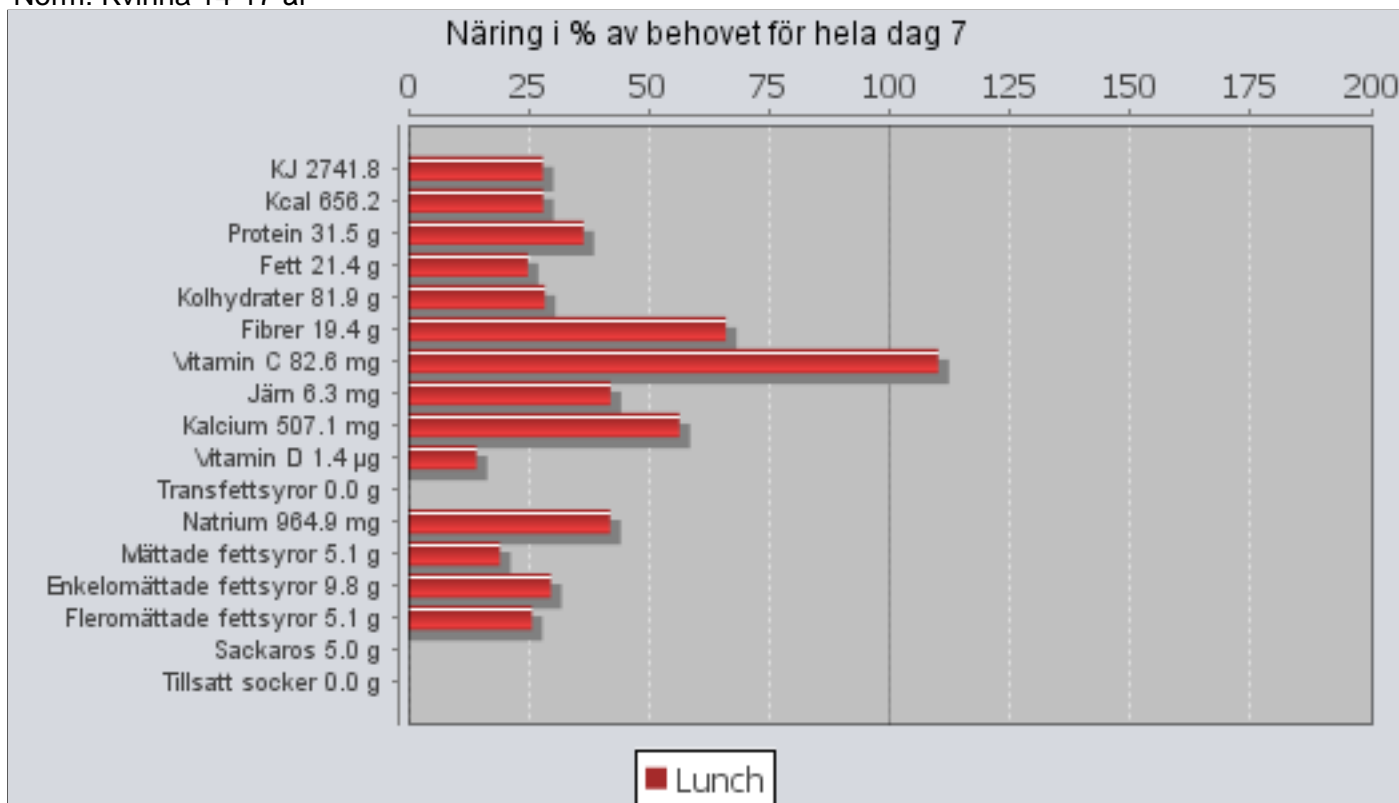
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2741,83	93,26	2940,00
Kcal	656,24	93,40	702,60
Protein (g)	31,48	121,35	25,94
Fett (g)	21,38	82,79	25,82
Kolhydrater (g)	81,95	94,58	86,64
Fibrer (g)	19,41	220,07	8,82
Vitamin C (mg)	82,60	367,11	22,50
Järn (mg)	6,31	140,14	4,50
Kalcium (mg)	507,14	187,83	270,00
Vitamin D (µg)	1,42	47,40	3,00
Transfettsyror (g)	0,00	---	---
Natrium (mg)	964,91	139,84	690,00
Mättade fettsyror (g)	5,05	63,54	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	9,81	98,84	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	5,11	85,56	5,97
Sackaros (g)	4,99	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



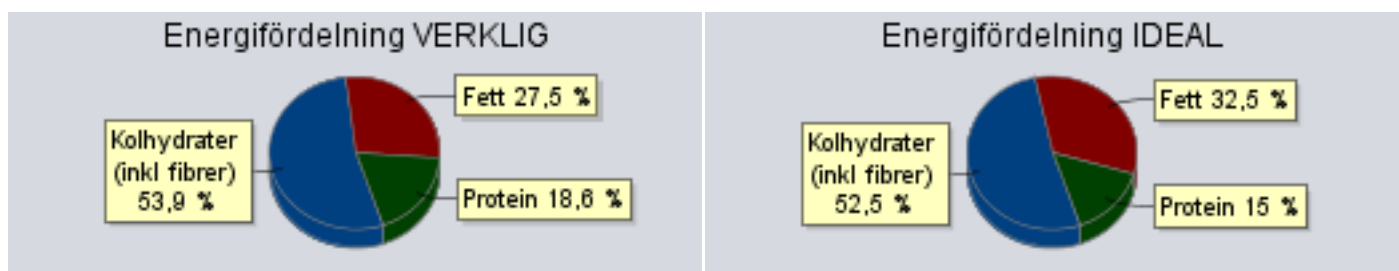


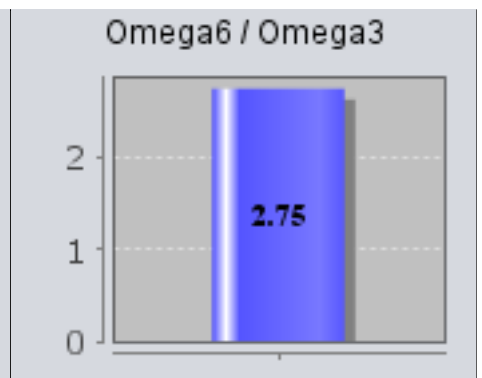
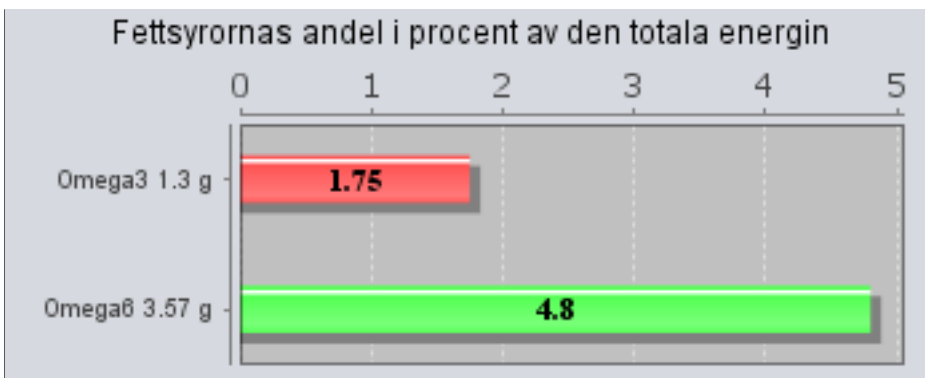
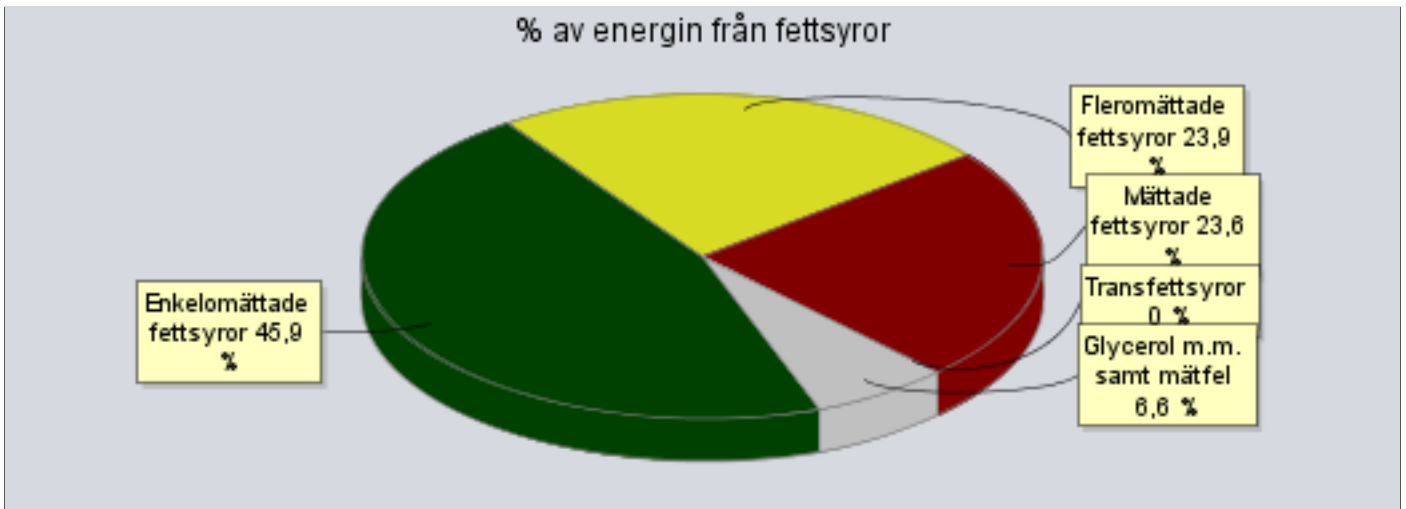
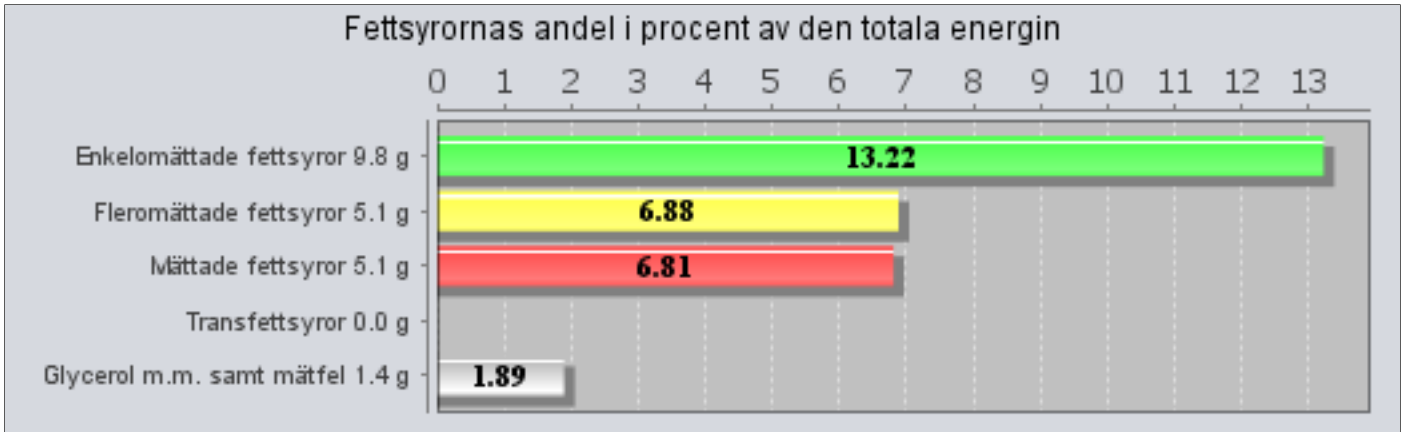
Dag 7 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2741,83	27,98	9800,00
Kcal	656,24	28,02	2342,00
Protein (g)	31,48	36,40	86,47
Fett (g)	21,38	24,84	86,08
Kolhydrater (g)	81,95	28,37	288,81
Fibrer (g)	19,41	66,02	29,40
Vitamin C (mg)	82,60	110,13	75,00
Järn (mg)	6,31	42,04	15,00
Kalcium (mg)	507,14	56,35	900,00
Vitamin D (µg)	1,42	14,22	10,00
Transfettsyror (g)	0,00	---	---
Natrium (mg)	964,91	41,95	2300,00
Mättade fettsyror (g)	5,05	19,06	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	9,81	29,65	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	5,11	25,67	19,90
Sackaros (g)	4,99	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

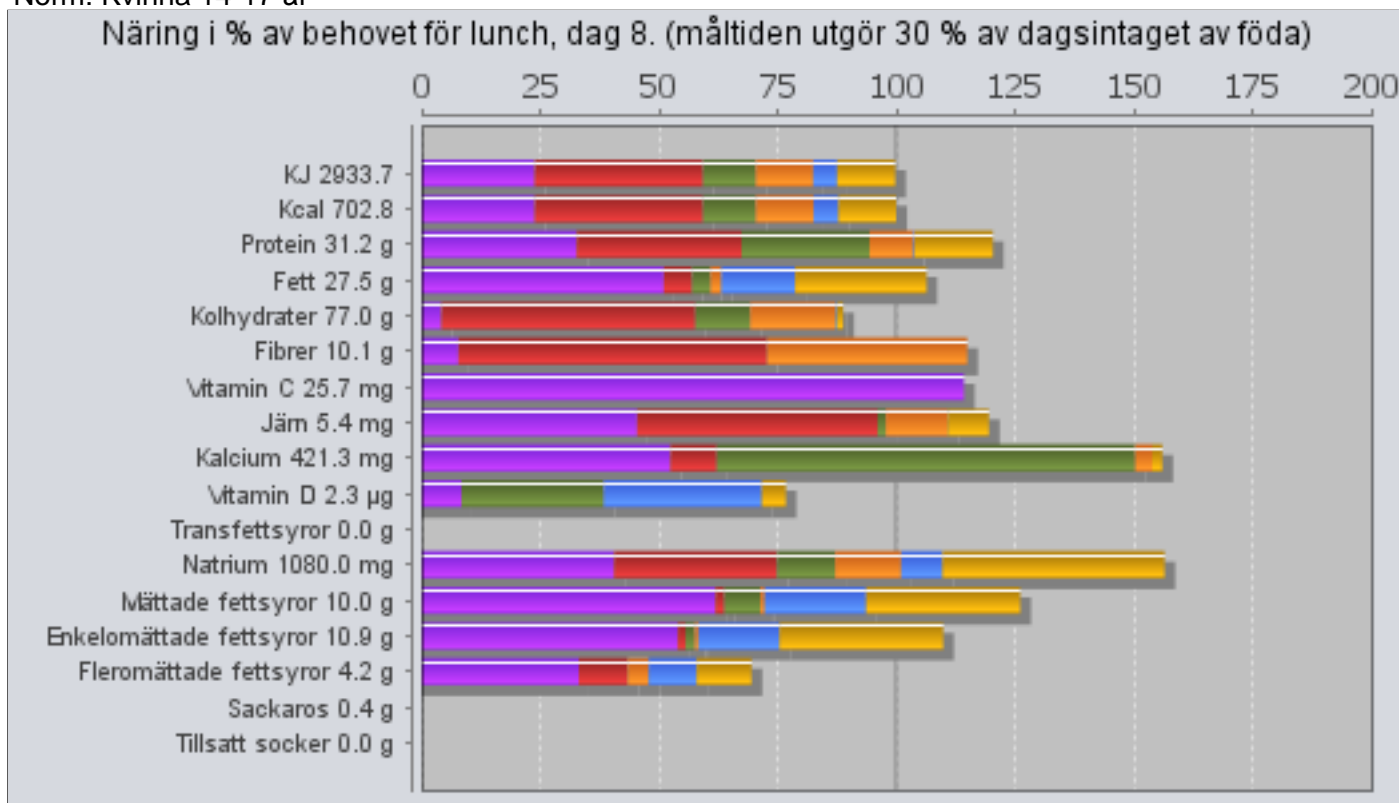




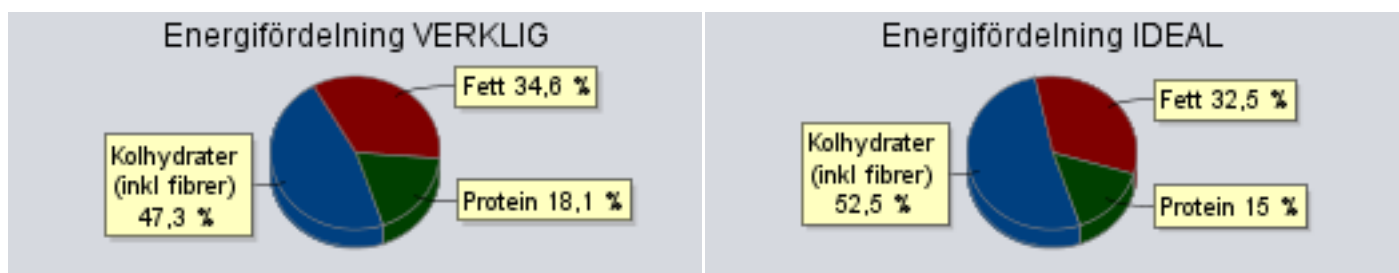
Dag 8 Lunch

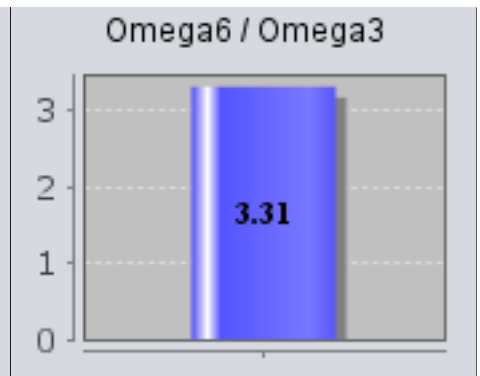
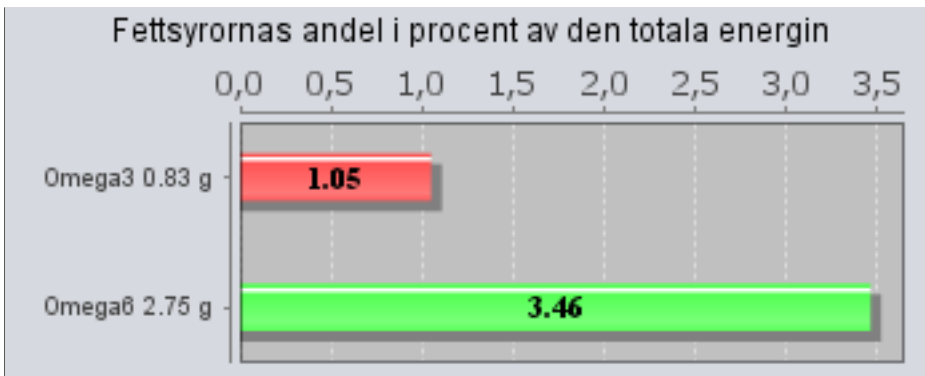
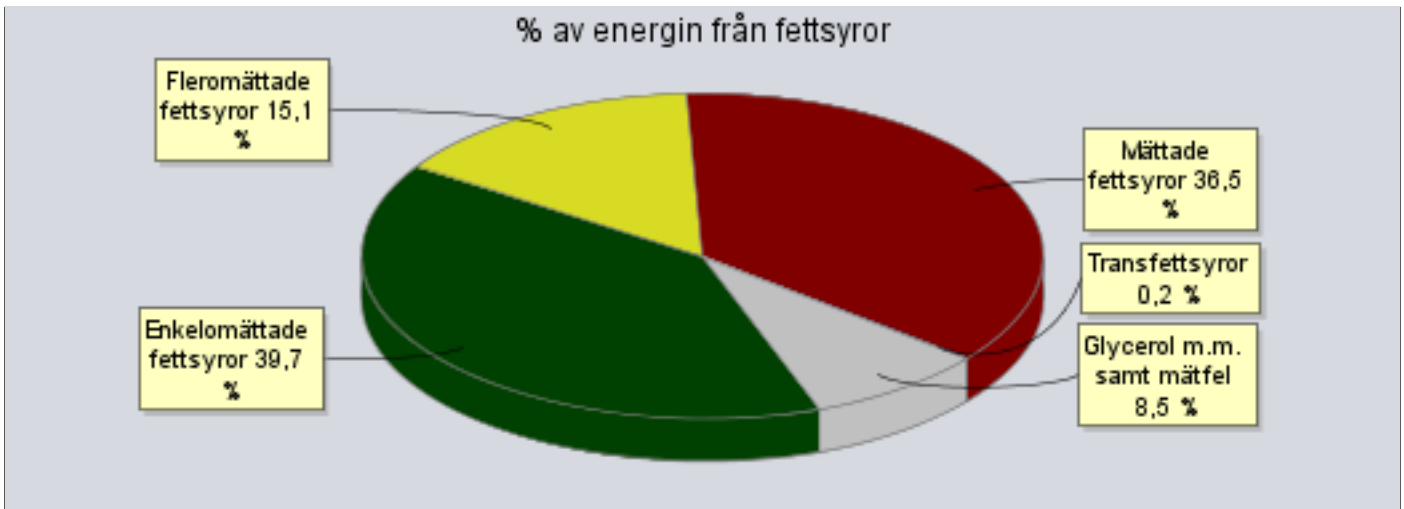
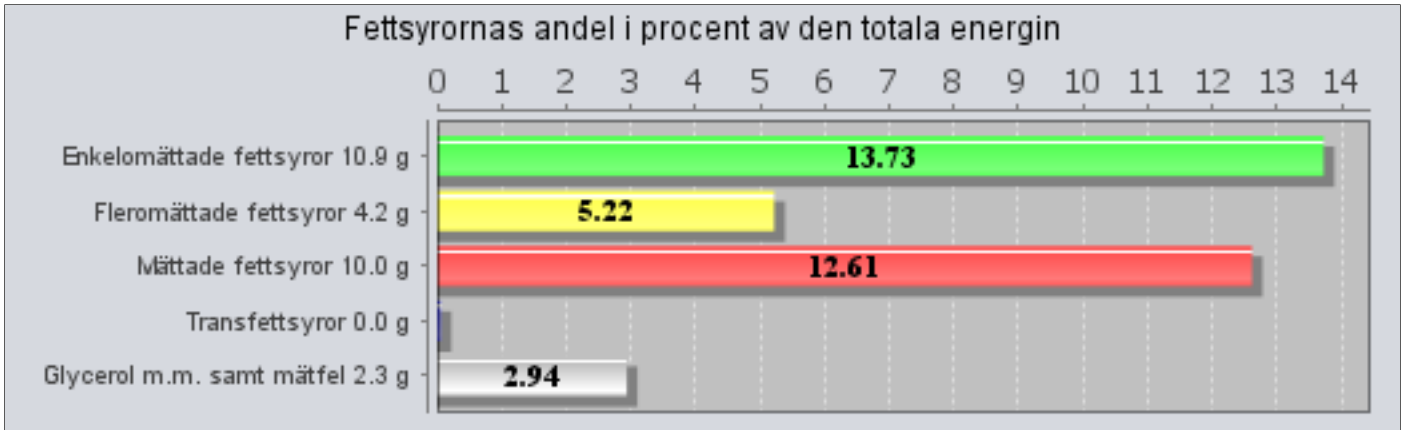
	Mangoldröra till pas 1.0 portion (152,86 g)	Pasta >50% fullkorn 1.0 portion (155,00 g)	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0,24 - (24,00 g)	Lätta 0,1 - (10,00 g)	Chorizo korv stekt 0,3 - (30,00 g)	Summa
KJ	702,20	1041,60	326,00	355,44	150,00	358,50	2933,74
Kcal	167,53	249,55	78,00	84,96	37,00	85,80	702,84
Protein (g)	8,49	8,99	7,00	2,40	0,05	4,29	31,22
Fett (g)	13,18	1,55	1,00	0,60	4,00	7,14	27,47
Kolhydrater (g)	3,66	46,34	10,00	15,46	0,30	1,23	76,99
Fibrer (g)	0,69	5,74	0,00	3,72	---	0,00	10,14
Vitamin C (mg)	25,71	0,00	0,00	0,00	---	0,00	25,71
Järn (mg)	2,04	2,28	0,08	0,59	---	0,39	5,38
Kalcium (mg)	141,69	26,35	238,00	9,60	---	5,70	421,34
Vitamin D (µg)	0,25	0,00	0,90	0,00	1,00	0,15	2,30
Transfettsyror (g)	0,04	0,00	0,00	0,00	---	---	0,04
Natrium (mg)	280,00	237,15	84,00	96,00	60,00	322,80	1079,95
Mättade fettsyror (g)	4,92	0,16	0,60	0,07	1,70	2,58	10,03
Enkelomättade fettsyror (g)	5,37	0,16	0,20	0,07	1,70	3,42	10,91
Fleromättade fettsyror (g)	1,98	0,62	0,00	0,26	0,60	0,69	4,15
Sackaros (g)	0,09	0,31	0,00	0,05	---	0,00	0,44
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



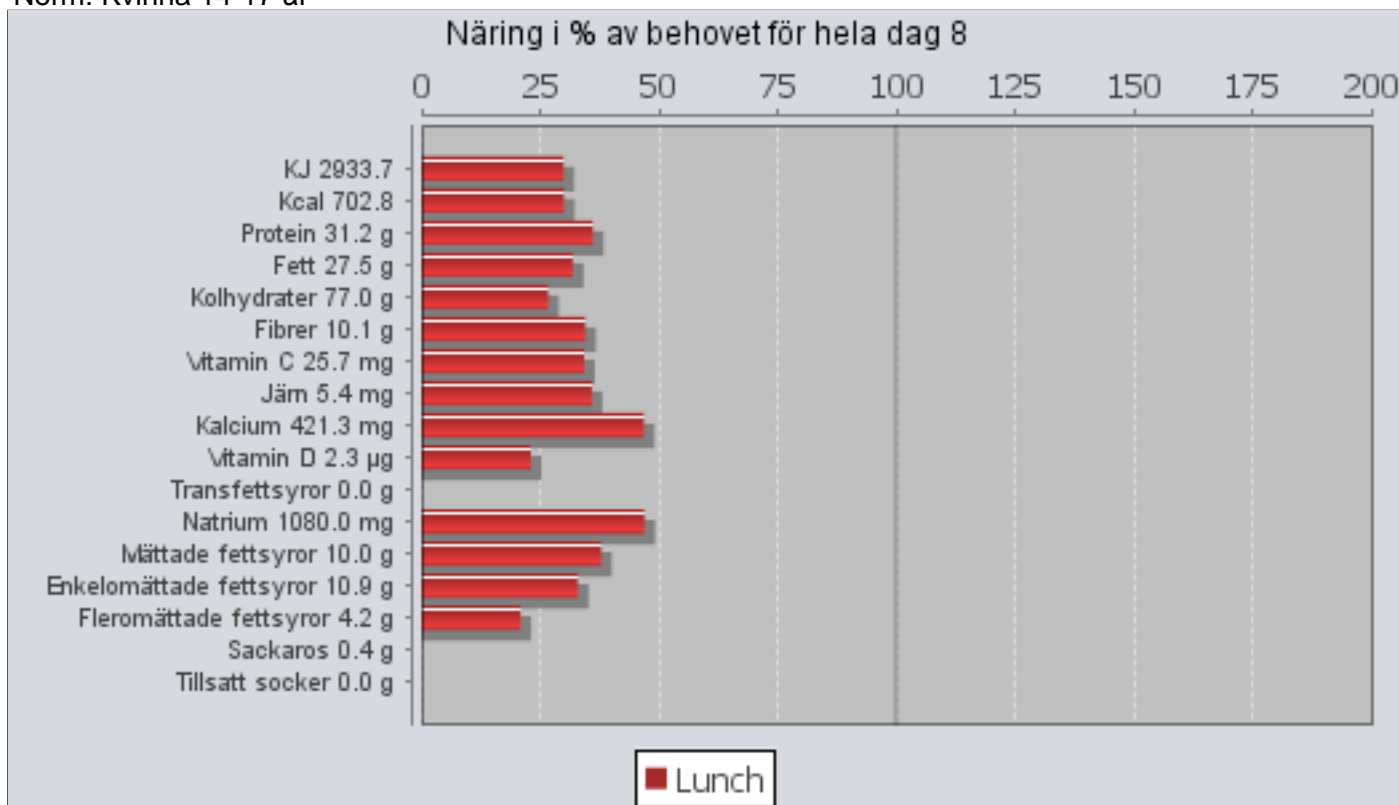
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2933,74	99,79	2940,00
Kcal	702,84	100,03	702,60
Protein (g)	31,22	120,37	25,94
Fett (g)	27,47	106,37	25,82
Kolhydrater (g)	76,99	88,86	86,64
Fibrer (g)	10,14	114,97	8,82
Vitamin C (mg)	25,71	114,29	22,50
Järn (mg)	5,38	119,55	4,50
Kalcium (mg)	421,34	156,05	270,00
Vitamin D (µg)	2,30	76,73	3,00
Transfettsyror (g)	0,04	---	---
Natrium (mg)	1079,95	156,51	690,00
Mättade fettsyror (g)	10,03	126,14	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	10,91	109,90	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,15	69,53	5,97
Sackaros (g)	0,44	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



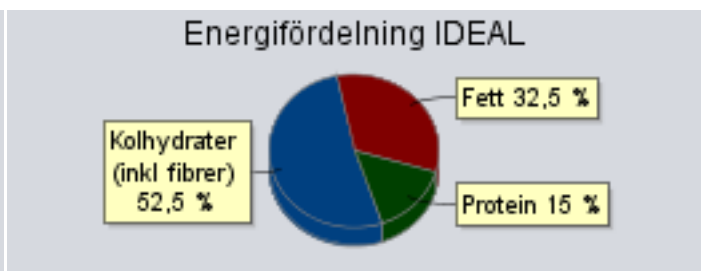
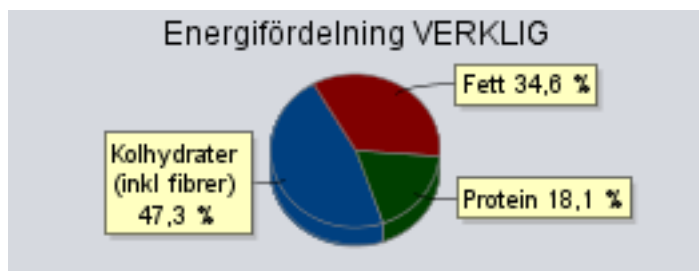


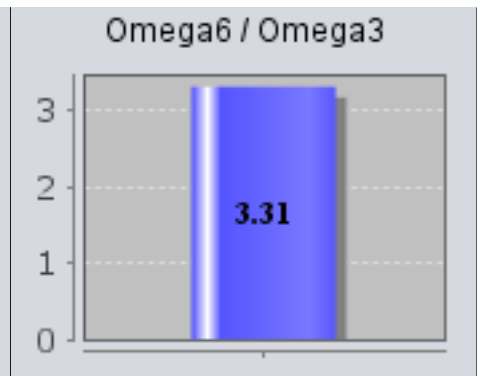
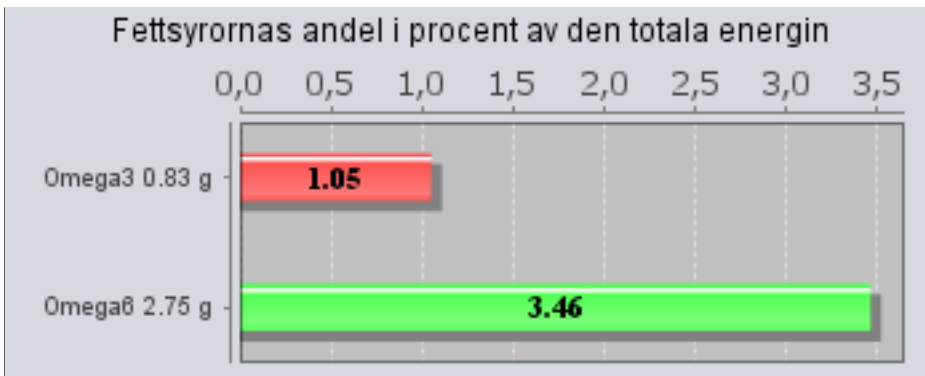
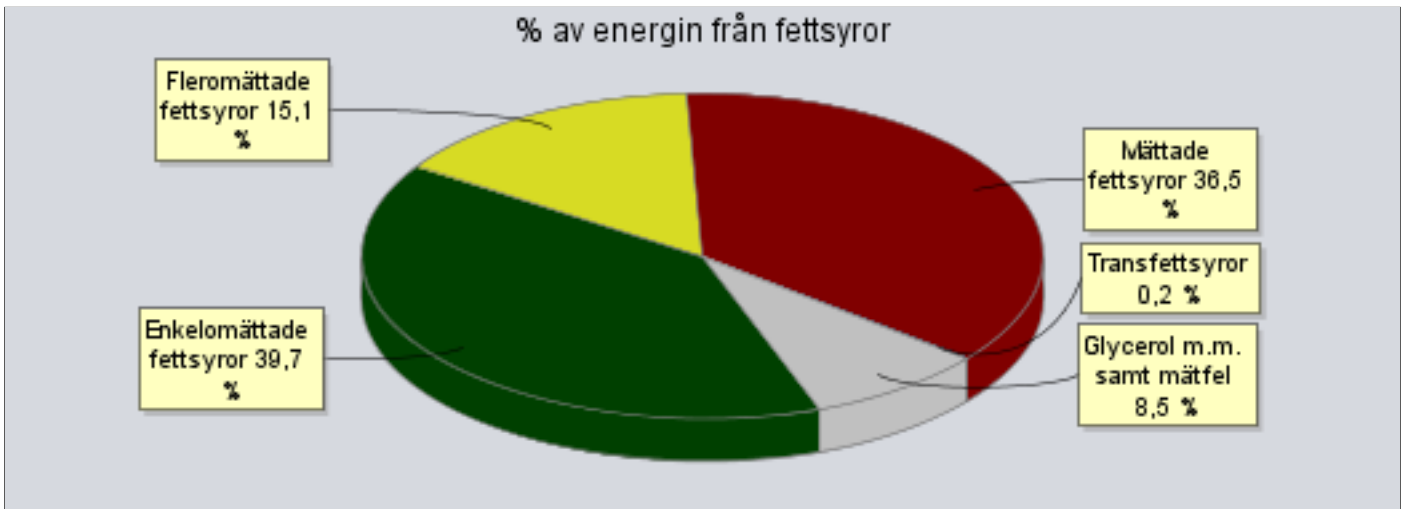
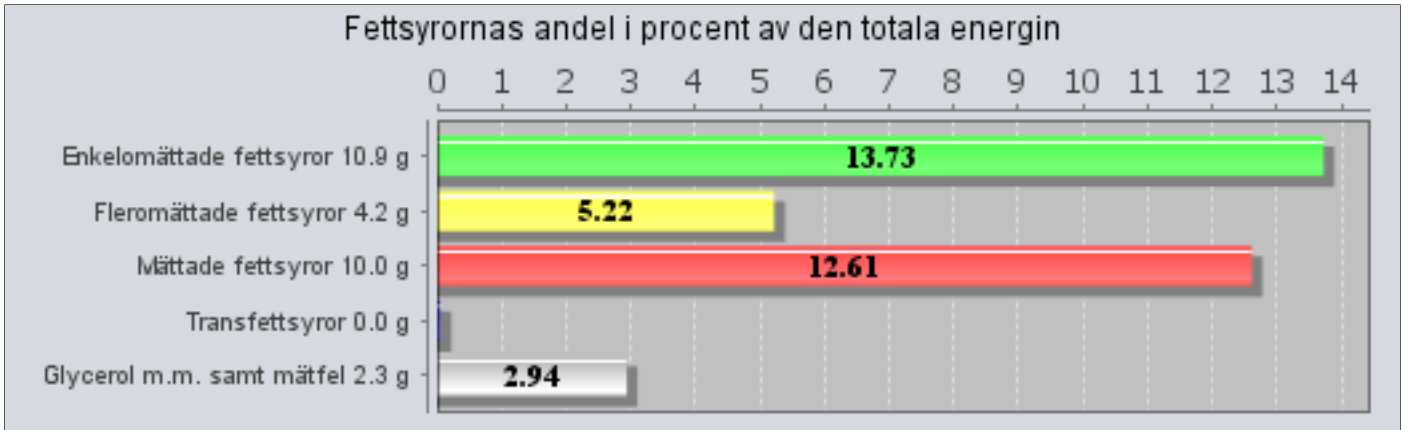
Dag 8 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2933,74	29,94	9800,00
Kcal	702,84	30,01	2342,00
Protein (g)	31,22	36,11	86,47
Fett (g)	27,47	31,91	86,08
Kolhydrater (g)	76,99	26,66	288,81
Fibrer (g)	10,14	34,49	29,40
Vitamin C (mg)	25,71	34,29	75,00
Järn (mg)	5,38	35,87	15,00
Kalcium (mg)	421,34	46,82	900,00
Vitamin D (µg)	2,30	23,02	10,00
Transfettsyror (g)	0,04	---	---
Natrium (mg)	1079,95	46,95	2300,00
Mättade fettsyror (g)	10,03	37,84	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	10,91	32,97	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,15	20,86	19,90
Sackaros (g)	0,44	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

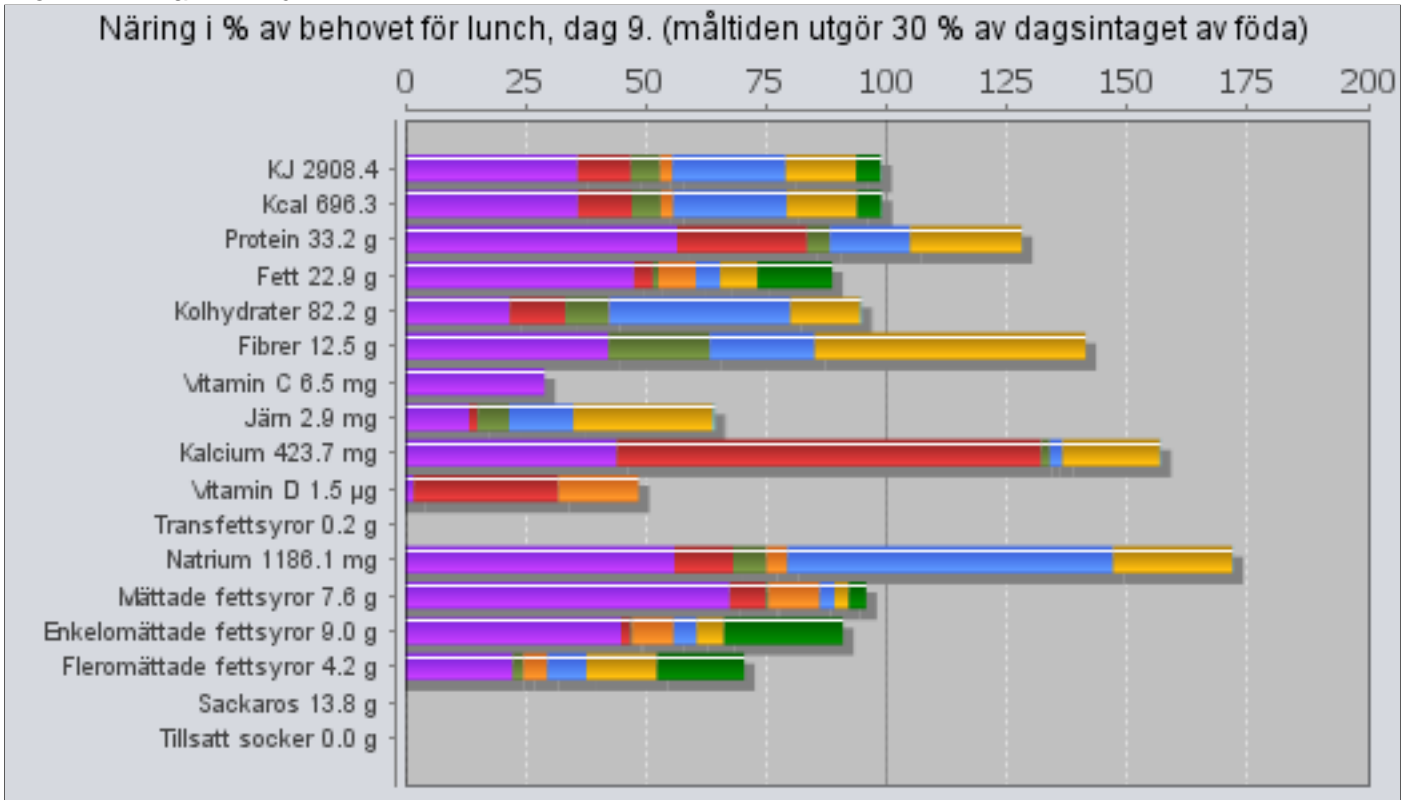




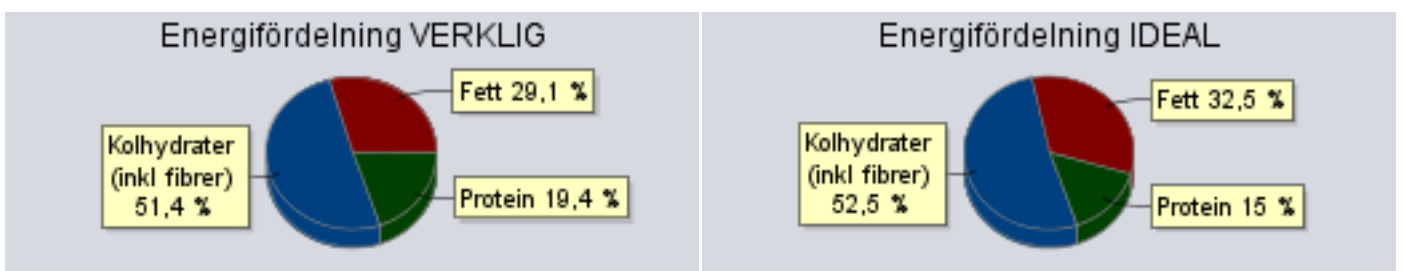
Dag 9 Lunch

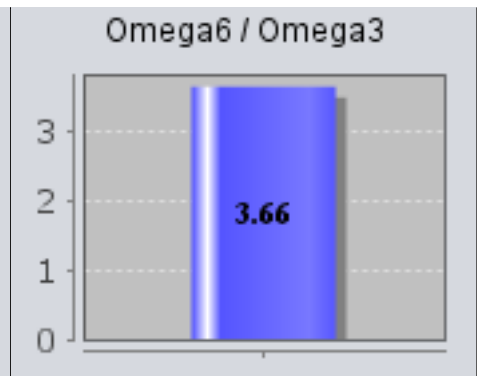
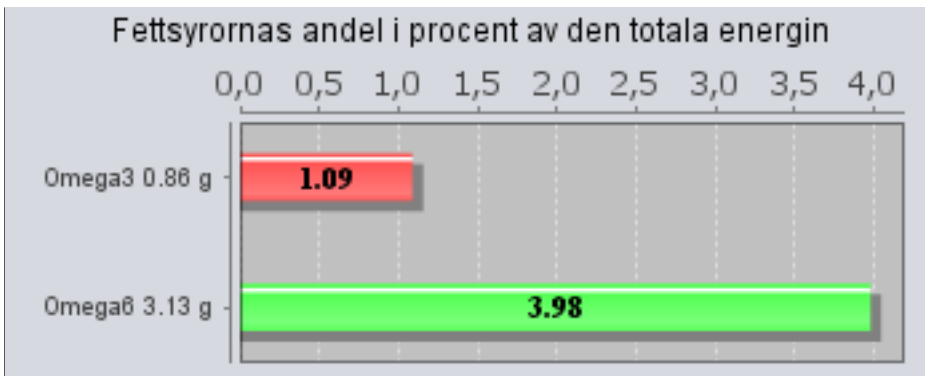
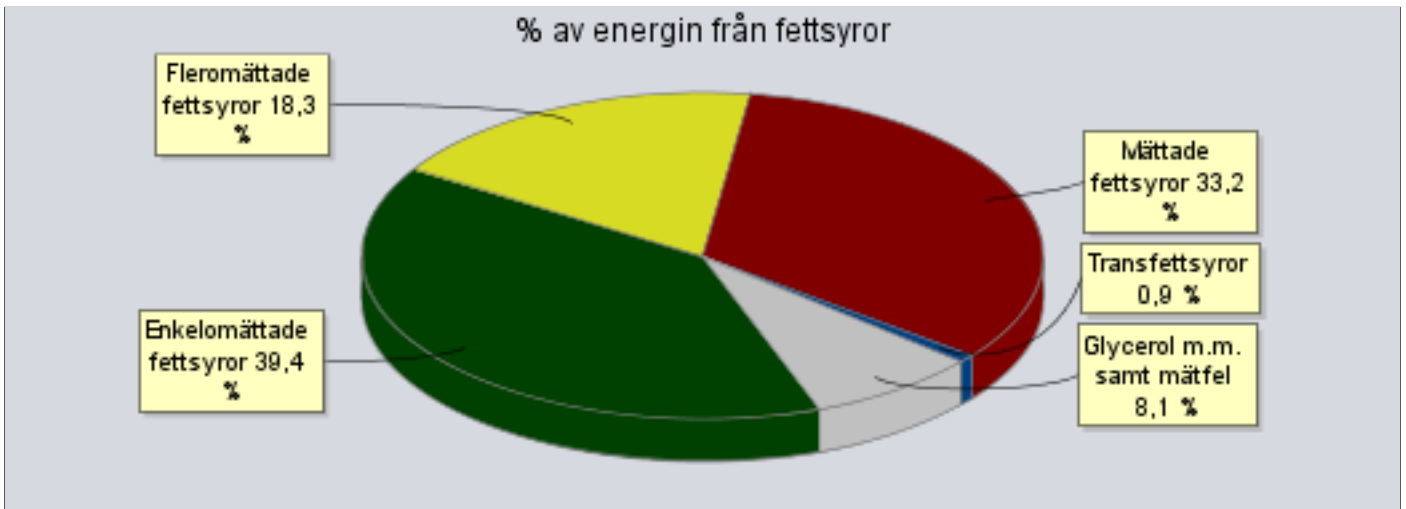
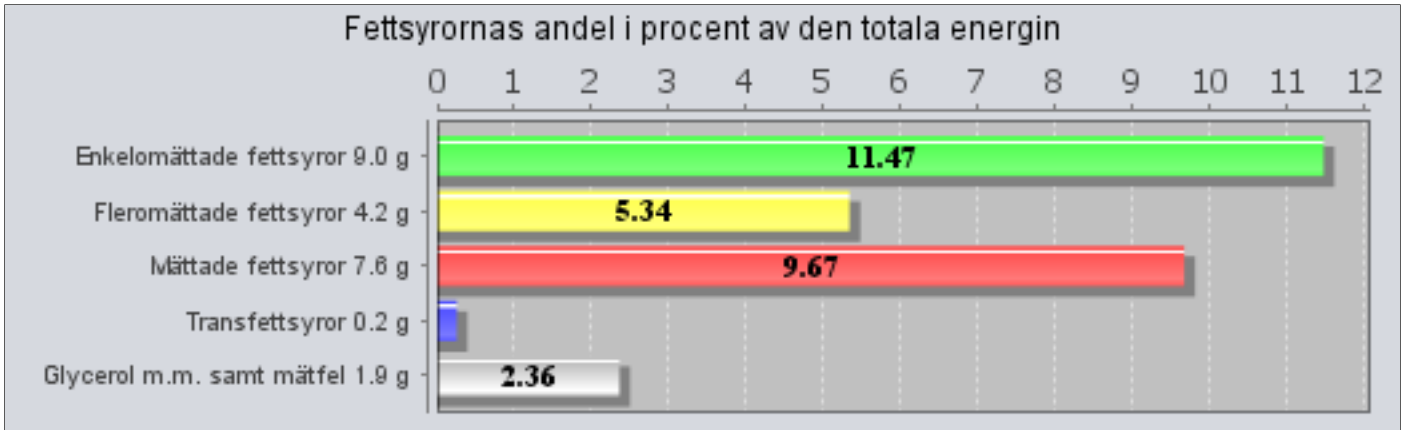
	Rödbetsgratäng med K	Lättmjölk fett 0,5% 1.0 portion (200,00 g)	Hårt bröd fullkorn r 0.12 - (12,00 g)	Lätta 0.05 - (5,00 g)	Räris fullkorn långk 1.0 portion (120,00 g)	Kikärter konserver 1.0 portion (80,00 g)	Rapsolja 0.04 - (4,00 g)	Vinäger ättikesyra 7 0.04 - (4,00 g)	Summa
KJ	1054,63	326,00	177,72	75,00	692,40	429,60	148,00	5,04	2908,39
Kcal	252,75	78,00	42,48	18,50	165,60	102,40	35,36	1,20	696,29
Protein (g)	14,67	7,00	1,20	0,02	4,32	6,00	0,00	0,02	33,23
Fett (g)	12,29	1,00	0,30	2,00	1,32	2,00	4,00	0,00	22,91
Kolhydrater (g)	18,84	10,00	7,73	0,15	32,64	12,56	0,00	0,28	82,19
Fibrer (g)	3,72	0,00	1,86	---	1,92	4,96	0,00	0,00	12,46
Vitamin C (mg)	6,51	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,00	6,51
Järn (mg)	0,60	0,08	0,29	---	0,60	1,30	0,00	0,02	2,90
Kalcium (mg)	118,74	238,00	4,80	---	7,20	54,40	0,00	0,60	423,74
Vitamin D (µg)	0,06	0,90	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46
Transfettsyror (g)	0,20	0,00	0,00	---	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
Natrium (mg)	386,07	84,00	48,00	30,00	466,80	170,40	0,00	0,80	1186,07
Mättade fettsyror (g)	5,36	0,60	0,04	0,85	0,24	0,24	0,28	0,00	7,61
Enkelomättade fettsyror (g)	4,45	0,20	0,04	0,85	0,48	0,56	2,45	0,00	9,03
Fleromättade fettsyror (g)	1,34	0,00	0,13	0,30	0,48	0,88	1,08	0,00	4,20
Sackaros (g)	13,29	0,00	0,02	---	0,24	0,24	0,00	0,00	13,80
Tillsatt socker (g)	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Norm: Kvinna 14-17 år



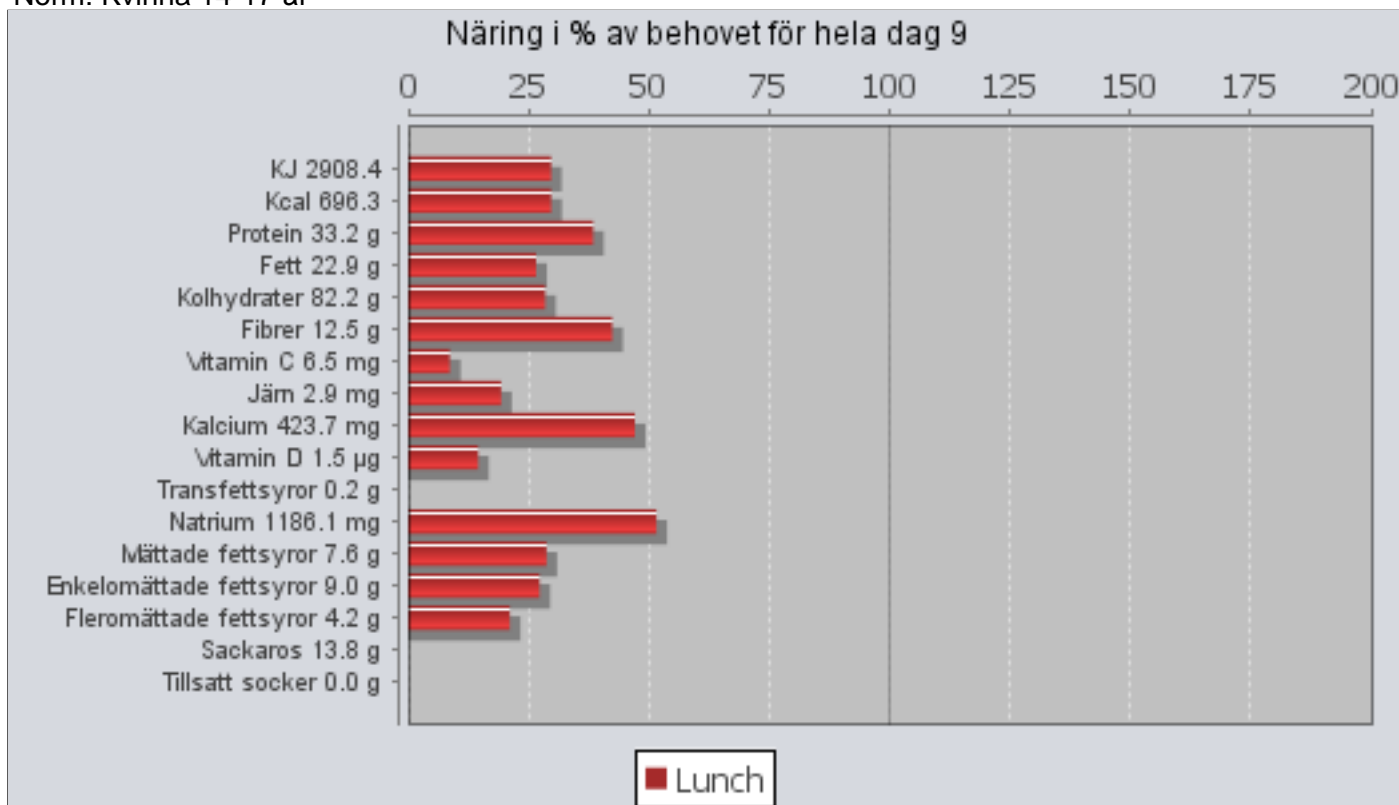
	Summa	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2908,39	98,92	2940,00
Kcal	696,29	99,10	702,60
Protein (g)	33,23	128,09	25,94
Fett (g)	22,91	88,70	25,82
Kolhydrater (g)	82,19	94,86	86,64
Fibrer (g)	12,46	141,31	8,82
Vitamin C (mg)	6,51	28,95	22,50
Järn (mg)	2,90	64,38	4,50
Kalcium (mg)	423,74	156,94	270,00
Vitamin D (µg)	1,46	48,50	3,00
Transfettsyror (g)	0,20	---	---
Natrium (mg)	1186,07	171,89	690,00
Mättade fettsyror (g)	7,61	95,77	7,95
Enkelomättade fettsyror (g)	9,03	90,96	9,93
Fleromättade fettsyror (g)	4,20	70,41	5,97
Sackaros (g)	13,80	---	---
Tillsatt socker (g)	---	---	---



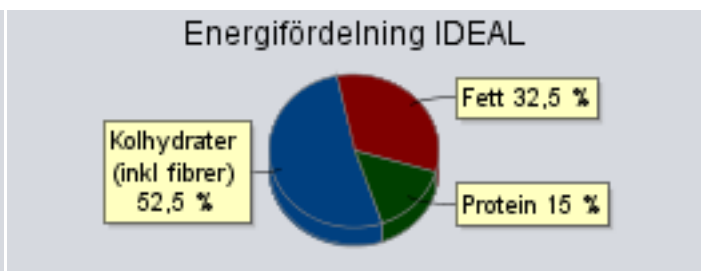
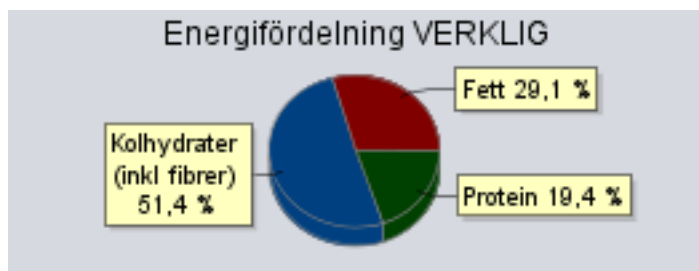


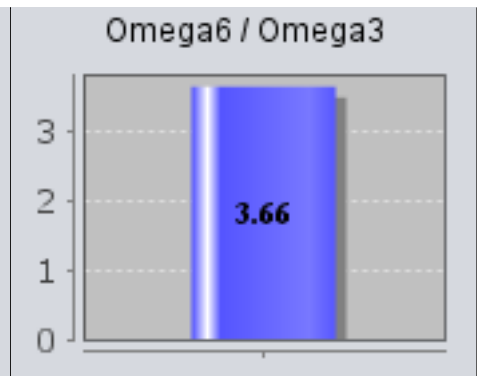
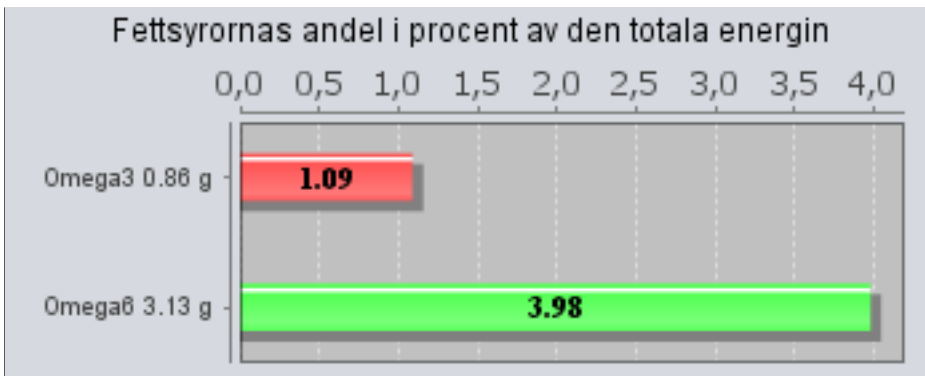
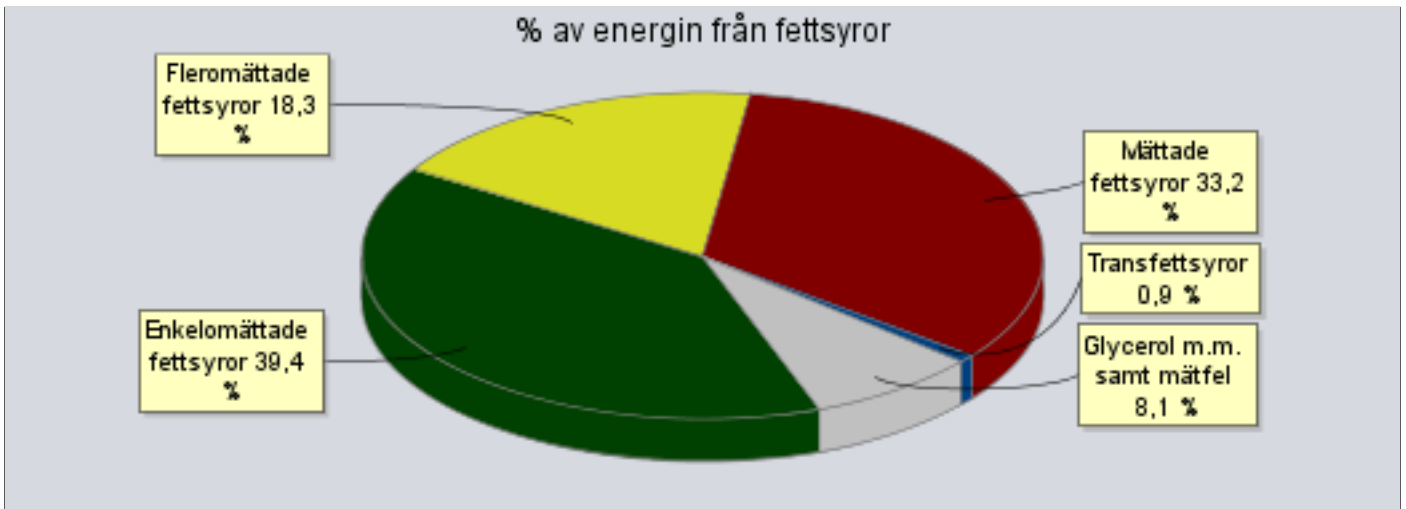
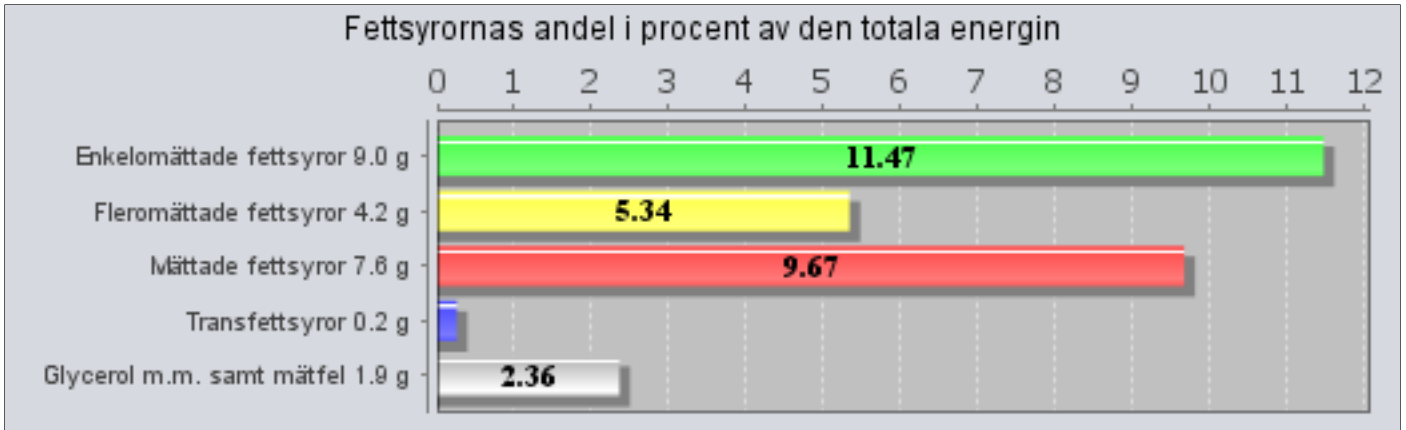
Dag 9 Sammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



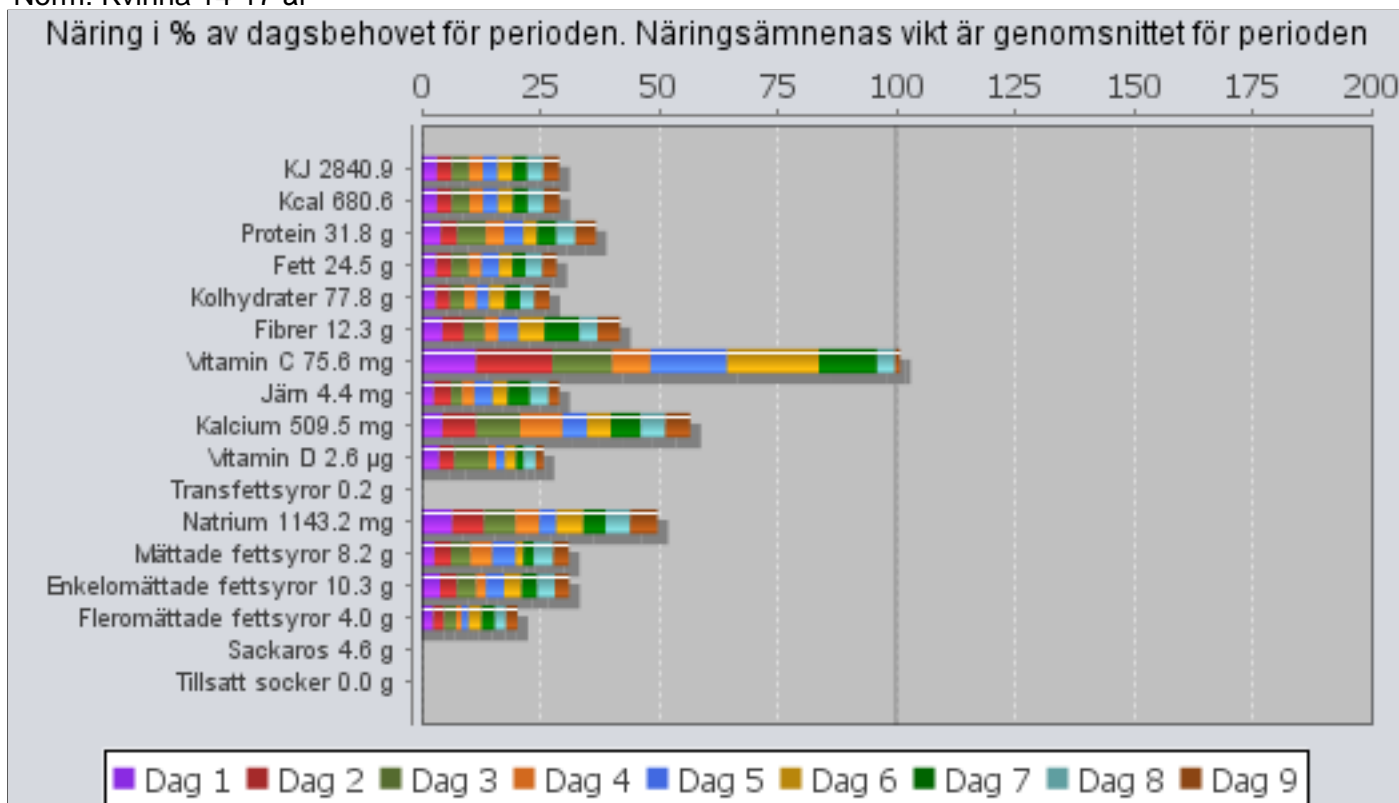
	Summa	% av rekommendation	Rekommendation
KJ	2908,39	29,68	9800,00
Kcal	696,29	29,73	2342,00
Protein (g)	33,23	38,43	86,47
Fett (g)	22,91	26,61	86,08
Kolhydrater (g)	82,19	28,46	288,81
Fibrer (g)	12,46	42,39	29,40
Vitamin C (mg)	6,51	8,68	75,00
Järn (mg)	2,90	19,31	15,00
Kalcium (mg)	423,74	47,08	900,00
Vitamin D (µg)	1,46	14,55	10,00
Transfettsyror (g)	0,20	---	---
Natrium (mg)	1186,07	51,57	2300,00
Mättade fettsyror (g)	7,61	28,73	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	9,03	27,29	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,20	21,12	19,90
Sackaros (g)	13,80	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---





Periodsammanställning

Norm: Kvinna 14-17 år



	Medelvärde	% av rekomenation	Rekomenation
KJ	2840,92	28,99	9800,00
Kcal	680,61	29,06	2342,00
Protein (g)	31,75	36,72	86,47
Fett (g)	24,48	28,44	86,08
Kolhydrater (g)	77,80	26,94	288,81
Fibrer (g)	12,29	41,80	29,40
Vitamin C (mg)	75,56	100,74	75,00
Järn (mg)	4,35	29,00	15,00
Kalcium (mg)	509,50	56,61	900,00
Vitamin D (µg)	2,57	25,70	10,00
Transfettsyror (g)	0,16	---	---
Natrium (mg)	1143,25	49,71	2300,00
Mättade fettsyror (g)	8,22	31,03	26,50
Enkelomättade fettsyror (g)	10,30	31,11	33,10
Fleromättade fettsyror (g)	4,02	20,19	19,90
Sackaros (g)	4,65	---	---
Tillsatt socker (g)	0,00	---	---

