Veckomatsedel - kcal och protein

Fyll i planerade måltider och summera varje dag.

Dag	Måltid	Rätt	kcal	Protein	Kommentar
Måndag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Tisdag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Onsdag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Torsdag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Fredag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Lördag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			
Söndag	Frukost				
	Lunch				
	Middag				
	Mellanmål				
		Summa för dagen:			