

Frukost - ger kroppen ny energi!

Vad äter du till frukost?

När du vaknar har det kanske gått 10-12 timmar sedan du senast åt något. Om du äter för lite, eller ingenting alls så orkar du bara vara på topp en timme eller så. Äter du däremot en bra frukost räcker energin fram till lunch.

Fler recept finns på www.vivo.se

Fil/Yougurt

250 g Fil
25 g Müsli
50 g (1/2) Banan
1 Fullkornsbröd (25 g)
15 g leverpastej
20 g paprika, röd
1 Fin Crisp (4 eller 8 g)
15 g smältost
20 g tomat
1 glas apelsinjuice

Frukosten ger 463 kcal
Kolhydrater 65 %
Protein 17 %
Fett 18 %
Fibrer 7 g

Äggfrukost

1 ägg
1 Fullkornssmörgås (25 g)
15 g leverpastej
15 g gurka
1 knäkesmörgås (12 g)
20 g keso
3 g krasse
1 Fin Crisp (4 eller 8 g)
Skinka (20 g)
4 g Margarin
1 äpple

Frukosten ger 320 kcal
Kolhydrater 49 %
Protein 23 %
Fett 28 %
Fibrer 8 g

Grötfrukost

225 g Havregrynsgröt
20 g Lingonsylt
150 g Mjök
1 Fullkornssmörgås (25 g)
8 g fett
20 g ost
15 gurkskivor
1 knäckebrödssmörgås
20 g rökt skinka
20 g paprika, grön
1 apelsin

Frukosten ger 460 kcal
Kolhydrater 57 %
Protein 21 %
Fett 22 %
Fibrer 10 g

Vällingfrukost

200 g Fullkornsvälling
1 skiva Grahamsbröd
4 g matfett
1 Fullkornssmörgås (25 g)
40 g makrill
10 g hamburgerkött
20 g tomat
3 g krasse
1 kiwi

Frukosten ger 426 kcal
Kolhydrater 53 %
Protein 21 %
Fett 26 %
Fibrer 9 g

HÄR HAR DU
FYRA TIPS PÅ BRA
FRUKOSTAR.



Frukost - dagens viktigaste måltid!