

Omad intermittent fasting

Genereret af kostpartneren.dk

Morgenmad – Libanesisk Frittata med Spinat og Feta

En krydret og saftig frittata med en fusion af libanesiske smage, der kombinerer den bløde tekstur af æg med den salte feta og den friske spinat, toppet med en hint af sumak og friske urter.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Æg med sumak og f	465g	280	24.0g	20.0g	2.0g
Frisk spinat, sau	230g	23	3.0g	1.0g	4.0g
Fetaost, smuldret	115g	130	8.0g	10.0g	1.0g

1504 kcal	127.7g prot	106.8g fedt	19.7g kulh.
-----------	-------------	-------------	-------------

Samlet Næringsindhold

1504 kcal	127.7g protein	106.8g fedt	19.7g kulhydr.
--------------	-------------------	----------------	-------------------