



Dominik Dörfli

Früh nüchtern	510g	8kcal
Wasser	500g	0kcal
Ingwerwurzel	10g	8kcal
Frühstück	586g	803kcal
Haferflocken	100g	366kcal
Eiklar, flüssig, Bulk	300g	141kcal
Ei	55g	78kcal
Mandelmus, braun, 100% Mandeln	30g	188kcal
Zimt	1g	2kcal
Himbeeren, tiefgefroren	100g	27kcal
Vormittag	650g	395kcal
Kabeljau Filet	250g	203kcal
Kartoffeln, geschält, gekocht, küchenfertig, aus dem Glas	300g	171kcal
tiefgefrorener Spinat	100g	21kcal
Mittag	460g	790kcal
Hühnerbrust	250g	300kcal
Reis	100g	365kcal
gekochter Brokkoli	100g	35kcal

Leinsamenöl	10g	90kcal
Nachmittag	460g	790kcal
Hühnerbrust	250g	300kcal
Reis	100g	365kcal
gekochter Brokkoli	100g	35kcal
Leinsamenöl	10g	90kcal
Abend	430g	491kcal
Wildlachsfilet, pazifisch, roh	200g	210kcal
tiefgefrorene grüne Bohnen	200g	66kcal
Macadamia-Nüsse	30g	215kcal

Calorie Counter

Energy 3277kcal
 Protein 295g
 Carbohydrates 310g
 Fat 97g

Energy Percentage