

## Dag 2

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
<b>Frokost</b>								
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Tomat - Tomat., 50 gram	13	3g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Egg, 3 large	215	1g	14g	19g	558mg	213mg	1g	0g
Arla - Fetaost, 40 g	104	0g	8g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Frisch - Basilikum, 10 g	2	0g	0g	0g	0mg	1mg	0g	0g
<b>Lunsj</b>								
Eldorado - Tyrkisk Yoghurt, 100 gram	117	4g	10g	3g	0mg	0mg	4g	0g
Chiafrø Original - Chiafrø, 10 gram	49	0g	3g	2g	--mg	2mg	--g	4g
Eco Mill - Mandelmelk Usøtet, 150 g	56	3g	4g	2g	--mg	--mg	0g	1g
Mills - Peanøttsmør, 20 gr	124	3g	10g	5g	--mg	120mg	2g	2g
isbiter - isbit, 1 posjon	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Coop - Kakaopulver, 7.0 g	22	1g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
<b>Middag</b>								
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
kjøttkaker - Nordfjord kjøttkaker, 2 kjøttkake	190	4g	13g	14g	0mg	0mg	0g	0g
Findus - Grønnsaker, 100 gram	30	4g	0g	2g	0mg	0mg	0g	3g
Coop - Cheddar ost, 40 g	170	1g	14g	10g	0mg	720mg	0g	0g
<b>Mellommåltid (2)</b>								
Bama - Jordbær, 50 g	17	3g	0g	0g	--mg	1mg	3g	1g
Kremfløte - 1dl Fløte, Pisket, 1 dl	348	3g	37g	2g	0mg	0mg	0g	0g
<b>TOTAL:</b>	<b>1,503</b>	<b>30g</b>	<b>120g</b>	<b>67g</b>	<b>558mg</b>	<b>1,057mg</b>	<b>10g</b>	<b>11g</b>