

Dag 3

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
Frokost								
Coop - Linfrø, 10 g	47	2g	3g	3g	0mg	0mg	0g	2g
Rema - Valnøtter, 10 g	69	1g	7g	2g	0mg	0mg	0g	1g
Coop - Fryste Bjørnebær, 60 g	26	4g	0g	1g	0mg	0mg	3g	2g
Eldorado - Tyrkisk Yoghurt, 150 gram	176	5g	15g	5g	0mg	0mg	5g	0g
Lunsj								
Matvaretabellen - Agurk, 30 g	3	0g	0g	0g	0mg	1mg	0g	0g
Paprika - Paprika, 30 g	6	1g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Bama - Crispisalat, 50 g	5	0g	0g	1g	--mg	3mg	0g	1g
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 1 cup	45	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Avokado - Frukt, 1 avokado	250	3g	23g	3g	0mg	10mg	0g	10g
Lofoten - Pillede Reker, 70 g	46	--g	0g	11g	--mg	700mg	--g	--g
Middag								
Asparges - Asparges, 50 g	9	2g	0g	2g	--mg	--mg	--g	1g
Frisk - Blomkål, 50 g	13	3g	0g	1g	0mg	0mg	0g	1g
Brokkoli - Brokkoli, 50 gr.	17	2g	0g	1g	0mg	17mg	0g	1g
ICA - Parmesanost, 40 gram	157	0g	11g	13g	0mg	0mg	0g	0g
Gilde koteletter - koteletter, 100 gram	219	0g	15g	21g	--mg	--mg	--g	--g
Mellommåltid (1)								
Bama - Stangselleri, 100 g	15	1g	0g	1g	--mg	0mg	1g	3g
Kims - Digg Guacamole, 50 g	82	1g	2g	0g	--mg	0mg	0g	0g
Mellommåltid (2)								
Egg - Egg, 2 large	143	1g	10g	13g	372mg	142mg	0g	0g
TOTAL:	1,328	26g	91g	78g	372mg	873mg	9g	22g