

## Dag 4

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
<b>Frokost</b>								
Pepper - Pepper, 1 tsp, ground	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Kruiden - Koriander, 1 eetlepel (5 gr.)	2	0g	--g	0g	--mg	--mg	--g	1g
Real Lime - Lime Juice, 1 tsp	10	0g	0g	0g	--mg	0mg	--g	--g
Egg, 2 large	143	1g	10g	13g	372mg	142mg	0g	0g
Avokado - Frukt, 1 avokado	250	3g	23g	3g	0mg	10mg	0g	10g
<b>Lunsj</b>								
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 2 cup	90	0g	10g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Pepper - Pepper, 1 tsp, ground	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Bacon - Bacon, 4 pieces	160	0g	14g	10g	30mg	640mg	2g	0g
Frukt - Sitron, 50 gr	12	1g	0g	1g	--mg	--mg	1g	1g
Brokkoli - Brokkoli, 150 gr.	51	6g	1g	4g	0mg	50mg	1g	4g
None - Salt, 1 Teaspoon	0	0g	0g	0g	0mg	500mg	0g	0g
Løk - Løk, 50 g	16	3g	0g	1g	0mg	2mg	3g	1g
Frisk - Blomkål, 100 g	25	5g	0g	2g	0mg	0mg	0g	2g
<b>Middag</b>								
Arla - Fetaost, 40 g	104	0g	8g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Kyllingfilet - Kyllingfilet, 150 g	149	1g	3g	30g	--mg	--mg	--g	--g
Findus - Grønnsaker, 100 gram	30	4g	0g	2g	0mg	0mg	0g	3g
Pesto - Pesto, 25 g	80	1g	8g	3g	6mg	105mg	0g	0g
<b>Mellommåltid (1)</b>								
Paprika - Paprika, 30 g	6	1g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Hojiblanca - Oliven, 4 Stück	25	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Tine - Jarlsberg, 30 g	105	0g	8g	8g	0mg	0mg	0g	0g
<b>Mellommåltid (2)</b>								
Krydder/Grønnsaker - Hvitløk, 5 g	5	1g	0g	0g	--mg	--mg	--g	--g
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 1 cup	45	0g	5g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Bacon - Bacon, 3 pieces	120	0g	11g	8g	23mg	480mg	2g	0g

Asparges - Asparges, 100 g	17	4g	0g	3g	--mg	--mg	--g	2g
<b>TOTAL:</b>	<b>1,445</b>	<b>31g</b>	<b>104g</b>	<b>95g</b>	<b>431mg</b>	<b>1,929mg</b>	<b>9g</b>	<b>24g</b>