

Dag 5

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
Frokost								
Tyrkisk Yoghurt - Lindahls, 125 g	161	6g	13g	5g	--mg	--mg	--g	--g
Valnötter - Valnötter, 15 g	100	2g	9g	2g	0mg	0mg	0g	1g
Coop - Kakaopulver, 7.0 g	22	1g	1g	1g	0mg	0mg	0g	0g
Coop - Peanøttsmør, 30 g	195	4g	17g	7g	--mg	--mg	1g	--g
Lunsj								
Real Lime - Lime Juice, 1 tsp	10	0g	0g	0g	--mg	0mg	--g	--g
Asparges - Asparges, 100 g	17	4g	0g	3g	--mg	--mg	--g	2g
Viken - Crispi Salat, 20 gr	2	0g	0g	0g	--mg	--mg	--g	0g
Pepper - Pepper, 1 tsp, ground	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
None - Salt, 1 Teaspoon	0	0g	0g	0g	0mg	500mg	0g	0g
Avokado - Frukt, 0.5 avokado	125	2g	12g	2g	0mg	5mg	0g	5g
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Egg, 1 large	72	0g	5g	6g	186mg	71mg	0g	0g
Tunfisk - Tunfisk, 0.5 boks	90	0g	4g	13g	0mg	0mg	0g	0g
Middag								
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, 1 large	72	0g	5g	6g	186mg	71mg	0g	0g
Jarlsberg - Osteskive, 2 skive	34	0g	4g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Bacon - Bacon, 2 pieces	80	0g	7g	5g	15mg	320mg	1g	0g
karbonade stekt - karbonade stekt, 1 karbonade	190	7g	13g	12g	0mg	0mg	0g	0g
Mellommåltid (1)								
None - Salt, 1 Teaspoon	0	0g	0g	0g	0mg	500mg	0g	0g
Pepper - Pepper, 1 tsp, ground	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Persille - Rå Norsk Persille, 10 g	3	0g	0g	0g	0mg	3mg	0g	1g
Løk - Løk, 20 g	6	1g	0g	0g	0mg	1mg	1g	0g

Tine - Kremost, 50 g	140	2g	14g	3g	0mg	0mg	0g	0g
Squash - Yellow Squash - Raw, 100 grams	16	3g	0g	1g	0mg	10mg	2g	1g
Mellommåltid (2)								
Nøtter - Mandler, 15 gram	87	3g	7g	3g	0mg	0mg	1g	2g
TOTAL:	1,504	38g	120g	69g	387mg	1,481mg	6g	12g