

Dag 6

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
Frokost								
Tomat - Tomat., 50 gram	13	3g	0g	0g	0mg	0mg	0g	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
Persille - Rå Norsk Persille, 10 g	3	0g	0g	0g	0mg	3mg	0g	1g
Tine - Jarsberg, 30 g	105	0g	8g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Skinke - Gilde, 30 gr	49	0g	2g	7g	0mg	0mg	0g	0g
Egg - Egg, 2 large	143	1g	10g	13g	372mg	142mg	0g	0g
Lunsj								
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Generic - Grønn Paprika, 100 gram	21	3g	0g	1g	--mg	--mg	--g	--g
Egg - Egg, 3 large	215	1g	14g	19g	558mg	213mg	1g	0g
Chorizo Pølse - Chorizo Pølse, 70 g	189	1g	16g	9g	0mg	0mg	0g	0g
Middag								
Findus - Grønnsaker, 100 gram	30	4g	0g	2g	0mg	0mg	0g	3g
Smør - Smeltet Smør, 1 spiseskje	104	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Løk - Løk, 100 g	32	6g	0g	1g	0mg	4mg	6g	2g
Sei - Seifilet, 150 g	192	0g	7g	26g	0mg	0mg	0g	0g
Mellommåltid (1)								
Bama - Jordbær, 100 g	34	7g	0g	1g	--mg	1mg	7g	2g
Kremfløte - 1dl Fløte, Pisket, 1 dl	348	3g	37g	2g	0mg	0mg	0g	0g
TOTAL:	1,501	29g	97g	89g	930mg	863mg	14g	8g