

## Dag 7

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugars	Fiber
<b>Frokost</b>								
Tine - Jarlsberg, 30 g	105	0g	8g	8g	0mg	0mg	0g	0g
Avokado - Frukt, 1 avokado	250	3g	23g	3g	0mg	10mg	0g	10g
5 Gram, 1 Spiseskje - Olivenolje, 0.5 cup	23	0g	3g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Bacon - Bacon, 2 pieces	80	0g	7g	5g	15mg	320mg	1g	0g
Egg, 1 large	72	0g	5g	6g	186mg	71mg	0g	0g
<b>Lunsj</b>								
Agurk, - Rå, 50 g	6	1g	0g	1g	0mg	0mg	0g	1g
Avokado - Frukt, 0.5 avokado	125	2g	12g	2g	0mg	5mg	0g	5g
Valika - Økologisk jomfru kokosolje, 2 ss	244	0g	28g	0g	0mg	0mg	0g	0g
Eco Mill - Mandelmelk Usøtet, 200 g	74	4g	5g	2g	--mg	--mg	0g	1g
<b>Middag</b>								
Brokkoli - Brokkoli, 100 gr.	34	4g	0g	3g	0mg	33mg	1g	3g
Bama - Stangselleri, 100 g	15	1g	0g	1g	--mg	0mg	1g	3g
Tine - Seter Rømme, 25 gr	84	1g	9g	1g	--mg	--mg	1g	--g
Laks Filet Naturell - Laksfilet, 1 stk	240	0g	16g	24g	0mg	0mg	0g	0g
<b>Mellommåltid (1)</b>								
Nøtter - Mandler, 15 gram	87	3g	7g	3g	0mg	0mg	1g	2g
<b>Mellommåltid (2)</b>								
Tine - Jarlsberg, 30 g	105	0g	8g	8g	0mg	0mg	0g	0g
<b>TOTAL:</b>	<b>1,544</b>	<b>19g</b>	<b>131g</b>	<b>67g</b>	<b>201mg</b>	<b>439mg</b>	<b>5g</b>	<b>25g</b>