

# DAG 10

## Frokost

**Grønn energismoothie** (s. 47) toppet med 3 ss quinoagranola (s. 48),  
1 ss nøttesmør (s. 54) eller 2 ss gresskarkjerner

**350 kcal**

## Lunsj

**Søtpotetsalat** med hummus (s. 68)

**406 kcal**

## Middag

**Vietnamesiske sommerruller** med scampi og blomkållris (s. 94)

**507 kcal**

## Kveldsmat

2 stk. **bokhvetepannekaker** (s. 98) toppet med 1 ss nøttesmør (s. 54) og  
2 ss chiasyltetøy (s. 52)

**338 kcal**

Totalt med  
kalorier dag 10:  
**1601 kcal**

