

Esimese päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		313
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	160 g	92
Mustad sõstrad 100g=6GK	50 g	29
Vaarikad 100g=2GK	150 g	63
Seemnesegu	10 g	58
Kohvijook, Caffe latte 100g=1,5GK	150 g	66
Mungoa idud	20 g	5
Lõunaode		207
Smuuti mango ja vaarikaga 100g=2GK	300 g	79
Parapähklid	10 g	69
Mandlid, kooritud	10 g	60
Lõunasöök		383
Ühepajatoit, veise-hakklihast 100g=3,5GK	300 g	329
Till, värsked	5 g	2
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	42
Soolakurk, vedelikuta	100 g	10
Õhtuode		149
Maasika banaani jäätis 100g=3,5GK	160 g	87
Päevalilleseemned, kooritud	10 g	62
Õhtusöök		314
Oa-ploomiragu 100g=5GK	200 g	199
Petersell, värsked	3 g	1
Lillkapsas, aurutatud	100 g	35
Brokoli, aurutatud	200 g	79
© www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		