

Teise päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		395
Kikerherne omlett 100g=2GK	150 g	202
Leib Rehe 1tk=25g=8GK	25 g	72
Toorsalat (paprika, tomat, sibul), õlikastmega 100g=1GK	200 g	119
Till, värske	5 g	2
Lõunaode		290
Õun - 100g=4GK	100 g	58
Vaarikad 100g=2GK	130 g	55
Kanepiseemned, kooritud	10 g	59
Goji marjad, kuivatatud	35 g	118
Lõunasöök		364
Kalafilee, keskmiselt, keedetud, koos köögiviljadega	120 g	164
Muna, keedetud	25 g	36
Kartul keedetud 100g=10GK	90 g	68
Brokoli, aurutatud	150 g	59
Tomat kurk paprika 100g=0,5GK	200 g	36
Petersell, värske	3 g	1
Õhtuode		150
Riccotta banaani ja kookospiimaga 100g=1GK	50 g	53
Riisigalett 1tk=8g=5GK	4 g	15
Maasikad 100g=1GK	200 g	82
Õhtusöök		309
Peedisupp (Sandra) em 100g=4GK	200 g	117
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	10 g	27
Juust, R 25%-26%	20 g	67
Avokaado	20 g	40
Toorsalat mungoa idude ja spinatiga, õlita GK=0	300 g	56
Till, värske	5 g	2
© www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 20		