

Kolmanda päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		442
Näkileib täisterarukkijahust 10g=4GK	10 g	35
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 8,7%	50 g	84
Tomat	100 g	22
Müsli pähklite ja marjadega 100g=14GK	50 g	238
Jogurt, maitsestatamata, R 2,5% - 3%	110 g	63
Lõunaode		120
Apelsin 100g=3GK	200 g	85
Parapähklid	5 g	34
Lõunasöök		445
Muskaatkõrvits röstitud läätse täidisega, em 100g=3GK	300 g	229
Kanaliha, filee, kuumtöödeldud	40 g	55
Brokoli, aurutatud	200 g	79
Petersell, värsked	5 g	2
Toorsalat apteegitilliga 100g=0GK	100 g	63
Tee, valmis jook, suhkruta	200 g	1
Mesi 10g=4GK	5 g	16
Õhtuode		234
Pirn 100g=3GK	230 g	107
Mandlid, kooritud	10 g	60
Goji marjad, kuivatatud	20 g	67
Õhtusöök		309
Tomatirisoto hernega 100g=5GK	200 g	200
Soolakurk, vedelikuta	50 g	5
Toorsalat tomati ja kurgiga 100g=0GK	250 g	102
Till, värsked	5 g	2
© www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		