

<b>Neljanda päeva menüü</b>	Kogus	Kcal
<b>Hommikusöök</b>		<b>352</b>
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	63
Avokaado	25 g	50
Till, värske	5 g	2
Mungoa idud	30 g	8
Näkileib täisterarukkijahust 10g=4GK	30 g	104
Kikerherne kõrvitsa pasteet 100g=3GK	50 g	46
Juust, R 25%-26%	24 g	80
<b>Lõunaode</b>		<b>237</b>
Smuuti mango ja vaarikaga 100g=2GK	300 g	79
Mandlid, kooritud	15 g	90
Parapähklid	10 g	69
<b>Lõunasöök</b>		<b>559</b>
Vikerforell, tilli ja sidruniga, ahjus küpsetatud	100 g	226
Till, värske	5 g	2
Brokoli, aurutatud	150 g	59
Riis täistera keedetud 100g=12GK (50g kuiv.=120g keed.)	90 g	146
Toorsalat apteegitilliga 100g-0GK	200 g	126
<b>Õhtuode</b>		<b>211</b>
Apelsin 100g=3GK	180 g	77
Goji marjad, kuivatatud	40 g	134
<b>Õhtusöök</b>		<b>152</b>
Rassolnik lihata 100g=2GK	250 g	107
Leib Rehe 1tk=25g=8GK	15 g	43
Petersell, värske	3 g	1
© <a href="http://www.toitumisnoustaja.com">www.toitumisnoustaja.com</a>		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		