

Viienda päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		259
Tatrapuder, toorpuder vaarikaga 100g=18GK	50 g	74
Müsli Gv kaerahelbega 100g=19GK	10 g	46
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	63
Avokaado	30 g	60
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	5 g	15
Lõunaode		315
Porgandipannkook 100g=3GK	100 g	128
Vaarikad 100g=2GK	100 g	42
Maasikad 100g=1GK	100 g	41
Keefir, R 2,5%	200 g	104
Lõunasöök		354
Veise pada (Burgundia pada) 100g=1GK	200 g	135
Kartul keedetud 100g=10GK	60 g	45
Punase peakapsasalat sibula ja õunaga 100g=1GK	200 g	127
Soolakurk, vedelikuta	100 g	10
Lillkapsas, aurutatud	100 g	35
Till, värsk	5 g	2
Õhtuode		356
Pirn 100g=3GK	200 g	93
Mandlid	15 g	95
Goji marjad, kuivatatud	50 g	168
Õhtusöök		250
Kalasupp lõhest 100g=1GK	300 g	176
Leib Rehe 1tk=25g=8GK	25 g	72
Till, värsk	5 g	2
© www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		