

Seitsmenda päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		196
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	180 g	106
Astelpajumarjad	50 g	25
Maasikad 100g=1GK	100 g	41
Tšiaseemned	5 g	23
Lõunaode		271
Jogurt, maitsestatamata, R 2,5% - 3%	190 g	108
Banaan 100g=10GK	50 g	45
Vaarikad 100g=2GK	100 g	42
Parapähklid	10 g	69
Kaneel, jahvatatud	3 g	7
Lõunasöök		449
Lõhe, kuumtöödeldud	80 g	204
Kinoa, keedetud 100g=6GK	140 g	146
Spinati rukola köögivilja salat 100g=0,5GK	300 g	64
Petersell, värsked	5 g	2
Sarapuupähklid	5 g	33
Õhtuode		280
Pirn 100g=3GK	200 g	93
Goji marjad, kuivatatud	20 g	67
Mandlid, kooritud	20 g	120
Õhtusöök		348
Kana kikerhernehautis 100g=2GK	150 g	136
Riis täistera keedetud 100g=12GK (50g kuiv.=120g keed.)	50 g	81
Rukola salat ja idandid 100g=1GK	100 g	28
Maapirn	100 g	61
Parapähklid	6 g	41
©www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		