

## MIINUS KALORIT 3 PÄIVÄÄ

	<u>MÄÄRÄ</u>	<u>Kalori</u>	<u>protein</u>	<u>hyd.</u>	<u>rasv</u>				
Raejuusto	0,7	67	46,9	15	10,5	1,7	1,19	0,2	0,14
Banani	0,5	84	42	1,1	0,55	12,3	6,15	0,3	0,15
Puuro	0,8	340	272	10	8	61	48,8	1,1	0,88
Salattia	3	67	201	15	45	1,7	5,1	0,2	0,6
Banani	0,8	84	67,2	1,1	0,88	12,3	9,84	0,3	0,24
Seiti	2	78	156	17,6	35,2	0	0	0,7	1,4
Riisi	0,72	351	252,7	7	5,04	72	51,84	2,3	1,656
Näkkileipä	1	335	335	10	10	61	61	1,1	1,1
Riisi	0,56	351	196,6	7	3,92	72	40,32	2,3	1,288
Raejuusto	1	67	67	15	15	1,7	1,7	0,2	0,2
Riisi	0,54	351	189,5	7	3,78	72	38,88	2,3	1,242
Paistijauheliha	1,2	168	201,6	18,8	22,56	0	0	7	8,4
Puuro	0,7	340	238	10	7	61	42,7	1,1	0,77
Raejuusto	0,7	67	46,9	15	10,5	1,7	1,19	0,2	0,14
Banani	0,5	84	42	1,1	0,55	12,3	6,15	0,3	0,15
<b>PÄIVÄSSÄ</b>			<b>2354</b>		<b>178,5</b>		<b>314,9</b>		<b>18,36</b>
<b>PAINOKILOA KOHDEN</b>					<b>2,005</b>		<b>3,538</b>		<b>0,206</b>
<b>VIKOSSA</b>			<b>16481</b>		<b>1249</b>		<b>2204</b>		<b>128,5</b>
<b>MA,TI,KE 3 PVÄ KALORIT</b>			<b>7063</b>						