

## Raakanosto.fi – Joni

Päivä:	Asiakas:						
Ateria	Ruoka	Määrä	Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
1	Kananmunan valkuainen	X 5	18	1	0	0	76
	Kananmunat	X 2	12,7	1,4	10,3	0	149,1
	Sienet tai marjat	40g	1,04	1,6	0	0,48	10,56
	Kaurahiutaleet (vesi&kaneli)	40g	4,2	24,4	3,4	4,16	145
	Mansikat	30g	0,15	2,4	0	0,9	10,2
2	Tonnikala vedessä	185g	36,4	0	0	0	145,6
	Täysjyväriisi	25g	2	19,25	0,75	1	91,75
	Pakastevihannekset	200g	4,8	9,4	1	6	65,8
							0
							0
							0
3	Kanan rinta	150g	36,15	0,45	2,25	0	166,65
	Perunat	150g	2,85	23,25	0,3	4,5	107,1
	Oliivi öljy	1/2 tee lusik.	0	0	2,5	0	22,5
							0
							0
							0
4	Tonnikala vedessä	185g	36,4	0	0	0	145,6
	Täysjyväriisi	25g	2	19,25	0,75	1	91,75
	Pakastevihannekset	200g	4,8	9,4	1	6	65,8
							0
							0
							0
5	Raejuusto- vähärasvainen	130g	16,25	4,94	3,25	0	114,01
	Pähkinät	40g	10	5,2	19,4	1,47	235,4
	Parsakaali	100g	3	7	0	3	40
							0
							0
							0
treenin jälkeen	Heraproteiini	30g	24	1,5	1,5	0	115,5
	Glutamiini	15g					0
							0
		<b>Yhteensä</b>	<b>214,74</b>	<b>130,44</b>	<b>46,4</b>	<b>28,51</b>	<b>1798,32</b>
			<b>Proteiini</b>	<b>Hiilarit</b>	<b>Rasva</b>	<b>Kuitu</b>	<b>Kalorit</b>
<b>Muistio:</b>	Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Glutamiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.						
	Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini, Treenilaturi ja Rasvanpolttajat.						
	Merkityt painot ennen valmistusta.						