

Raakanosto.fi – Joni

Päivä: Asiakas:

Ateria	Ruoka	Määrä	Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
1	Kananmunat	X 4	25,4	2,8	20,6	0	298,2
	Kaurahiutaleet (vesi&kaneli)	40g	4,2	24,4	3,4	4,16	145
	Mansikat tai marjat	30g	0,15	2,4	0	0,9	10,2
2	Jauheliha 10%	100g	20	0	10	0	170
	Täysjyväriisi	50g	4	38,5	1,5	2	183,5
							0
3	Kanan rinta	100g	24,1	0,3	1,5	0	111,1
	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
4	Jauheliha 10%	100g	20	0	10	0	170
	Täysjyväriisi	50g	4	38,5	1,5	2	183,5
							0
5	Kanan rinta	100g	24,1	0,3	1,5	0	111,1
	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
6	Maitorahka	200g	20	6	1	0	113
	Pähkinät	15g	3,75	1,95	7,3	0,5	88,5
	Parsakaali	100g	3	7	0	3	40
							0
							0
treenin jälkeen	Heraproteiini	30g	24	1,5	1,5	0	115,5
							0
							0
		Yhteensä	182,4	170,15	65,4	21,56	1998,8
			Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit

Muistio: Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.
 Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini ja Treenilaturi
 Merkityt painot ennen valmistusta.