

Raakanosto.fi – Joni

Päivä:	Asiakas:						
Ateria	Ruoka	Määrä	Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
1	Kananmunan valkuainen	X 3	10,8	0,6	0	0	45,6
	Kananmunat	X 3	19,05	2,1	15,45	0	223,65
	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	50g	4	38,5	1,5	2	183,5
	Pakastevihannekset	200g	4,8	9,4	1	6	65,8
							0
							0
							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
							0
4	Tonnikala vedessä	185g	36,4	0	0	0	145,6
	Täysjyväriisi	50g	4	38,5	1,5	2	183,5
	Pakastevihannekset	200g	4,8	9,4	1	6	65,8
							0
							0
							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
							0
6	Raejuusto- vähärasvainen	130g	16,25	4,94	3,25	0	114,01
	Pähkinät	40g	10	5,2	19,4	1,46	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
		Yhteensä	232,79	192,64	56,6	35	2211,12
			Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
Muistio:	Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Glutamiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.						
	Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini, Treenilaturi ja Rasvanpolttajat.						
	Merkityt painot ennen valmistusta.						