

Raakanosto.fi – Joni

Päivä:	Asiakas:						
Ateria	Ruoka	Määrä	Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
1	Kananmunat	X 5	31,75	3,5	25,75	0	372,75
	Kaurahiutaleet (vesi&kaneli)	100g	10,5	61	8,5	10,4	362,5
	Mansikat tai marjat	30g	0,15	2,4	0	0,9	10,2
2	Jauheliha 10%	200g	40	0	20	0	340
	Täysjyväriisi	200g	16	144	6	8	694
							0
3	Kanan rinta	100g	24,1	0,3	1,5	0	111,1
	Perunat	300g	5,7	46,5	0,6	4,5	214,2
	Oliivi öljy	1/2 tee lusik.	0	0	2,5	0	22,5
							0
							0
4	Jauheliha 10%	200g	40	0	20	0	340
	Täysjyväriisi	200g	16	144	6	8	694
							0
5	Kanan rinta	100g	24,1	0,3	1,5	0	111,1
	Perunat	300g	5,7	46,5	0,6	4,5	214,2
	Oliivi öljy	1/2 tee lusik.	0	0	2,5	0	22,5
							0
							0
6	Maitorahka	200g	20	6	1	0	113
	Pähkinät	50g	12,5	6,5	24,25	1	294,25
	Parsakaali	100g	3	7	0	3	40
							0
							0
treenin jälkeen	Heraproteiini	30g	24	1,5	1,5	0	115,5
							0
							0
	Yhteensä		273,5	469,5	122,2	40,3	4071,8
			Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
Muistio: Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.							
Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini ja Treenilaturi							
Merkityt painot ennen valmistusta.							