

Kuuenda päeva menüü	Kogus	Kcal
Hommikusöök		314
Smuuti sõstra ja spinatiga 100g=2GK	250 g	109
Müsli toortatrast 100g=17GK	40 g	206
Lõunaode		237
Leib Rehe 1tk=25g=8GK	12 g	35
Avokaado määre GK=0,4	50 g	45
Lõhe, kuumtöödeldud	50 g	128
Tomat	50 g	11
Kurk	50 g	5
Paprika 100g=2GK	50 g	13
Lõunasöök		299
Kinoasalat peediga em 100g=3GK	160 g	178
Kanaliha, filee, kuumtöödeldud	50 g	69
Till, värsked	5 g	2
Riisigalett 1tk=8g=5GK	8 g	31
Tomatimahl suhkruta 100g=1GK	100 g	19
Õhtuode		453
Kreeka jogurt, maitsestatamata, R 4%, tüüp 'Alma'	150 g	120
Pirn 100g=3GK	200 g	93
Goji marjad, kuivatatud	50 g	168
Mandlid, kooritud	12 g	72
Õhtusöök		250
Köögivilja riisnuudlivokk 100g=5,5GK	170 g	177
Spinati rukola salat GK=0	100 g	24
Apteegitill	50 g	15
Petersell, värsked	4 g	1
Porgand 100g=2GK	100 g	32
©www.toitumisnoustaja.com		
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.		