

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%	200g	40	0	20	0	340
	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%	200g	40	0	20	0	340
	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	10g	2,5	1,3	4,8	0,3	58,4
	Parsakaali	100g	3	7	0	3	40
							0
							0
treenin jälkeen	Heraproteiini	30g	24	1,5	1,5	0	115,5
							0
							0
	Yhteensä		221,15	169,5	82,9	21,36	2308,7
			Proteiini	Hiilarit	Rasva	Kuitu	Kalorit
Muistio: Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.							
Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini ja Treenilaturi							
Merkityt painot ennen valmistusta.							