

## 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)	70g	7,35	42,7	5,95	7,28	253,75
	Mansikat tai marjat	30g	0,15	2,4	0	0,9	10,2
2	Jauheliha 10%	200g	40	0	20	0	340
	Täysjyväriisi	125g	10	96,25	3,75	4	458,75
							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	125g	10	96,25	3,75	4	458,75
							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
	<b>Yhteensä</b>		<b>258,35</b>	<b>355,7</b>	<b>115,15</b>	<b>29,18</b>	<b>3492,55</b>
			<b>Proteiini</b>	<b>Hiilarit</b>	<b>Rasva</b>	<b>Kuitu</b>	<b>Kalorit</b>
<b>Muistio:</b>	Suositellut lisäravinteet: Heraproteiini, Omega-3 ja Vitamiinilisät.						
	Vaihtoehtoiset lisäravinteet: Aminohapot, Kreatiini ja Treenilaturi						
	Merkityt painot ennen valmistusta.						