

Nädal 1

Esmaspäev 771,68 kcal

Hommikusöök 338,53 kcal

Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Moos, keskmiselt	10,00 g	16,72 kcal
Mesi	5,00 g	16,26 kcal
Riisipuder, piim 3,5%,või	200,00 g	304,95 kcal

Lõunaoode, juurvilja paus 56,19 kcal

Banaan	40,00 g	36,36 kcal
Porgand	40,00 g	12,96 kcal
Kookoshelbed	1,00 g	6,87 kcal

Õhtuode 376,96 kcal

Jogurt, maitsestatamata, R	75,00 g	58,05 kcal
Maasikad, külmutatud, il	40,00 g	15,08 kcal
Täisteramüslid, kuivatatud	75,00 g	270,90 kcal
Seesamiseemned, koorit	5,00 g	32,93 kcal

Neljapäev 778,59 kcal

Hommikusöök 322,33 kcal

Moos, keskmiselt	10,00 g	16,72 kcal
Rukkihelbepuder, lisatud	200,00 g	230,83 kcal
Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Või, soolata, R 80%	8,00 g	57,92 kcal
Mesi	5,00 g	16,26 kcal

Lõunaoode, juurvilja paus 55,77 kcal

Nuikapsas	70,00 g	16,94 kcal
Paprika, punane	50,00 g	14,00 kcal
Päevalilleseemned, koori	4,00 g	24,83 kcal

Õhtuode 400,49 kcal

Banaan	60,00 g	54,54 kcal
Hapukoor, R 20%	25,00 g	54,80 kcal
Piim, R 3,5%, tüüp 'Farmi	150,00 g	94,35 kcal
Tatrapuder (või, vesi)	200,00 g	196,80 kcal

Teisipäev 780,33 kcal

Hommikusöök 328,28 kcal

Odrakruubipuder, piim 3	200,00 g	294,70 kcal
Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Mesi	5,00 g	16,26 kcal
Moos, keskmiselt	10,00 g	16,72 kcal

Lõunaoode 55,28 kcal

Õun, keskmiselt	50,00 g	23,60 kcal
Peakapsas, valge	50,00 g	13,46 kcal
Pähklid, keskmiselt	3,00 g	18,22 kcal

Õhtuode 396,77 kcal

Piim, R 3,5%, tüüp 'Farmi	150,00 g	94,35 kcal
Värske kurgi salat, hapu	75,00 g	21,98 kcal
Juust, keskmise rasvasus	20,00 g	66,82 kcal
Täisteramakaronid, keed	220,00 g	213,62 kcal

Reede 779,72 kcal

Hommikusöök 387,42 kcal

Mesi	3,00 g	9,76 kcal
Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Kaerahelbepuder, piim 3	150,00 g	368,70 kcal
Moos, keskmiselt	5,00 g	8,36 kcal

Lõunaoode, juurvilja paus 50,06 kcal

Õun, keskmiselt	40,00 g	18,88 kcal
Porgand	40,00 g	12,96 kcal
Pähklid, keskmiselt	3,00 g	18,22 kcal

Õhtuode 342,25 kcal

Õunakook, liivataignapõh	60,00 g	241,60 kcal
Piim, R 3,9%	150,00 g	100,65 kcal

Kolmapäev 770,26 kcal**Homnikusöök 344,93 kcal**

Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Hirsipuder, piim 3,5%, võ	200,00 g	311,35 kcal
Moos, keskmiselt	10,00 g	16,72 kcal
Mesi	5,00 g	16,26 kcal

Lõunaoode, juurvilja paus 50,30 kcal

Pirn	50,00 g	20,50 kcal
Kaalikas	50,00 g	18,21 kcal
Kõrvitsaseemned, kuivat	2,00 g	11,59 kcal

Õhtuode 375,03 kcal

Seemne Ruks leib ('Leibu	45,00 g	115,65 kcal
Piim, R 3,5%, tüüp 'Farmi	150,00 g	94,35 kcal
Või, soolata, R 80%	5,00 g	36,20 kcal
Kodujuustu-kurgi-tomati	200,00 g	128,83 kcal

