

Nädal 2

Esmaspäev 772,91 kcal

Hommikusöök 338,53 kcal

Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 kcal
Mesi	5,00 g	16,26 kcal
Riisipuder, piim 3,5%,või	200,00 g	304,95 kcal
Moos, keskmiselt	10,00 g	16,72 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 378,19 kcal

Jogurt, maitsestatamata, R	120,00 g	92,88 kcal
Kamajahu	20,00 g	70,18 kcal
Banaan	50,00 g	45,45 kcal
Leib, rukkijahust, tüüp 'E'	45,00 g	101,61 kcal
Vutimuna, keedetud	30,00 g	45,45 kcal
Maasikad, külmutatud, il	60,00 g	22,62 kcal

Neljapäev 779,08 kcal

Hommikusöök 322,33 kcal

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

Lõunaoode, juurvilja paus 55,77 kcal

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

Õhtusöök 400,98 kcal

Kuskuss, keedetud	150,00 g	246,00 kcal
Tomat	20,00 g	4,38 kcal
Kurk	20,00 g	2,06 kcal
Hapukoor, R 20%	20,00 g	43,84 kcal
Piim, R 4,2%	150,00 g	104,70 kcal

Teisipäev 775,15 kcal

Hommikusöök 328,28 kcal

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

Lõunaoode, juurvilja paus 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 391,59 kcal

Omlett	135,00 g	185,13 kcal
Piim, R 4,2%	150,00 g	104,70 kcal
Leib, keskmiselt	35,00 g	73,40 kcal
Tomat	20,00 g	4,38 kcal
Kurk	20,00 g	2,06 kcal
Hapukoor, R 20%	10,00 g	21,92 kcal

Reede 775,67 kcal

Hommikusöök 387,42 kcal

Mesi	3,00 g	9,76 kcal
Kaerahelbepuder, piim 3	150,00 g	368,70 kcal
Moos, keskmiselt	5,00 g	8,36 kcal
Tee, valmis jook, suhkrut	150,00 g	0,60 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 338,20 kcal

Karask, rukkijahust (keefi	90,00 g	197,14 kcal
Banaan	40,00 g	36,36 kcal
Piim, R 4,2%	150,00 g	104,70 kcal

Kolmapäev 767,41 kcal**Hommikusöök 344,93 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
Hirsipuder, piim 3,5%, võ	200,00 g	311,35 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 372,18 kcal

Kodujuust, R 4,0% - 5,0%	80,00 g	82,40 kcal
Peet, keedetud (valmisto	40,00 g	16,32 kcal
Piim, R 4,2%	150,00 g	104,70 kcal
Leib, keskmiselt	45,00 g	94,37 kcal
Või, R 82%, tüüp 'Tere', '	10,00 g	74,39 kcal

