

torstai, maaliskuu 17, 2016

	Cal (kcal)	Rasva (g)	Tneet (g)	Hh (g)	Kuitu (g)	Sok. (g)	Prot (g)	Nat. (mg)	Kol. (mg)	Kalium (mg)
Aamiainen										
Weetabix Weetabix Original 2 x 1 muroke, 75 g	268	1,6	0,4	51,4	7,6	3,4	8,6	0,2		
Danone Activia Mansikkajogurtti 100 g	92	2,6	2	13,2	0,2	12,8	3,6			
Gefilus Viisi Hedelmää Mehu 200 g	84	0	0	19,8	2	19,8	0	0		
Kotimaista Kevytmaito 150 ml	69	2,25	1,5	7,2		7,2	4,8	0,15		180
Yhteensä	513	6,45	3,9	91,6	9,8	43,2	17	0,35		180
Lounas										
Uunilohi 175 g	299	13,23	2,296	0,86	0	0,19	41,95	817	109	691
Lehtisalaatti Valikoiduilla Kasviksilla (myös Tomaatit ja/tai Porkkanat) 2 annosta (73 g per annos)	25	0,25	0,045	5,55	2	3,33	1,27	28	0	291
Sienet (Portabella, Grillattu) 50 g	18	0,38	0,025	2,54	1,2	0	2,04	5	0	260
Pirkka Lohkoperuna 50 g	64	1,5	0,85	11,5	1,2	0,1	1,2	50		
Yhteensä	406	15,36	3,216	20,45	4,4	3,62	46,46	900	109	1242
Päivällinen										
Pirkka Maustettu Lohkoperuna 75 g	104	4,5	2,48	13,5	1,8	0,15	2,25	225		
Kanankoipi (Nahkaa ei Syöty)	144	4,71	1,233	0	0	0	23,56	350	77	205

torstai, maaliskuu 17, 2016

	Cal (kcal)	Rasva (g)	Tneet (g)	Hh (g)	Kuitu (g)	Sok. (g)	Prot (g)	Nat. (mg)	Kol. (mg)	Kalium (mg)
2 keskikokoista (kypsennyksen jälkeen, luut ja iho poistettu)										
Kotimaista Kevytmaito 200 ml	92	3	2	9,6		9,6	6,4	0,2		240
Pirkka Herne-Maissi-Paprika 100 g	69	0,8	0	11	0	0	4	0		
Lehtisalaatti Valikoiduilla Kasviksilla (myös Tomaatit ja/tai Porkkanat) 2 annosta (73 g per annos)	25	0,25	0,045	5,55	2	3,33	1,27	28	0	291
Yhteensä;	434	13,26	5,758	39,65	3,8	13,08	37,48	603,2	77	736
Välipalat/Muut										
Maitokahvi 3 kupillista (240 ml)	25	0,59	0,329	3,38	0	0,89	1,31	25	0	
Valio Profeel Proteiinirahka Mansikka 175 g	140	0,35		16,8	1,75		19,25			
Banaanit 1 keskikokoinen (pituus 18 cm - 20 cm)	105	0,39	0,132	26,95	3,1	14,43	1,29	1	0	422
Pirkka Tonnikalapalat Öljyssä 140 g	224	9,8		0		0	33,6	1,4		
Yhteensä;	494	11,13	0,461	47,13	4,85	15,32	55,45	27,4	0	422
Yhteensä;	1847	46,2	13,335	198,83	22,85	75,22	156,39	1530,95	186	2580