Päevamenüü

1800 kcal

Valk: 20% Süsivesikud: 45% Rasv: 35% Kiudained: 37 g

Hommikusöök

Õuna-kaneeli kaerapuder, jogurt marjade ja pähklitega

- 50 g täisterakaerahelbeid
- 160 ml piima
- ½ tl jahvatatud linaseemneid
- kaneel
- 55 g maitsestamata Kreeka jogurtit
- 110 g marju
- 10 g kreeka pähkleid või mandleid

Lõunasöök

Sidrunine kanakauss köögiviljade ja kinoaga

- 60 g küpsetatud kanafileed
- 140 g keedetud kinoad
- 160 g köögivilju (paprika, suvikõrvits, brokoli, porgand)
- suur peotäis rohelist salatit
- 15 g fetat
- 1 tl (11 g) oliiviõli, sidrunimahl, küüslauk, ürdid

Vahepala

Kohupiimakreem marjade ja banaaniga

- 60 g kohupiima
- 90 g marju
- 1 väike banaan (~110 g)
- 10 g kõrvitsaseemneid

Õhtusöök

Ahjulõhe riisi, läätsede ja köögiviljadega

- 60 g lõhet
- 65 g keedetud läätsi
- 65 g keedetud riisi
- 160 g köögivilju (brokoli, rohelised oad, tomat, paprika)
- rukola/spinat
- ¼ avokaadot (~27 g)
- 1 õhuke viil (16 g) rukkileiba
- 1 tl (9 g) oliiviõli, sidrun, ürdid

Valk kehakaalu kohta: 60 kg naisel 1,55 g/kg, 65 kg naisel 1,43 g/kg, 70 kg naisel 1,33 g/kg