

Toitumiskava näidis **60 kg** kaaluvale **165 cm** pikale **naisele**, kes on **keskmiselt aktiivne** ning soovib **säilitada** enda kehakaalu.

u. kell 7:20 3 prae- või keedumuna (praemuna teha taluvõiga) + tass musta kohvi + 1 spl kalaõli + 10g maapähklivõid + 10g taluvõid



toitainete sisaldus: rasvad 37,7g valgud 16,5g süsivesikud 1,5g

u. kell 12:00 200g seafileed grillida, küpsetada või praadida väga vähese õliga + 50g valget või pruuni riisi (kuivaine mass) + 100g kurki + 100g tomatit



toitainete sisaldus: rasvad 17,5g valgud 42g süsivesikud 42,5g

u. kell 16:00 100g kanafileed grillida, küpsetada või praadida vähese õliga+ 200g porgandit + 100g kurki + 100g tomatit + 10 g oliivõli



toitainete sisaldus: rasvad 11g valgud 24g süsivesikud 20g

u. kell 19:00 200g 4% kodujuustu + 300g kurki



toitainete sisaldus: rasvad 8g valgud 32g süsivesikud 11g

u. kell 21:30 100g kanafileed grillida, küpsetada või praadida vähese õliga + 30 g maapähklivõid



toitainete sisaldus: rasvad 14,5g valgud 33g süsivesikud 4,5g

Toitainete sisaldus kokku: rasvad 88,7g valgud 147,5g süsivesikud 79,7g energia 1781 kcal

* terve päeva jooksul tarbida vett; vältida janu tunde teket

** toitu võib maitsestada vabalt valitud vürtside ja maitseainetega

*** toidu kaalumiseks on vajalik toidukaal

**** kui kaal langeb, siis tõsta kaloraazi rasvade arvelt (munad, õlid jms.), kaalu tõustes aga vähendada kaloraazi riisi arvelt

Toitainete jaotus (%)

