

Toitumiskava näidis **80 kg** kaaluvale **180 cm** pikale **mehele**, kes on **keskmiselt aktiivne** ning soovib **säilitada** enda kehakaalu.

u. kell 7:20 5 prae- või keedumuna (praemuna teha taluvõiga) + tass musta kohvi + 1 spl kalaõli + 20g maapähklivõid + 10g taluvõid



toitainete sisaldus: rasvad 50g valgud 34g süsivesikud 3g

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



toitainete sisaldus: rasvad 19g valgud 42g süsivesikud 80g

u. kell 16:00 150g kanafileed grillida, küpsetada või praadida vähese õliga+ 200g porgandit + 100g kurki + 100g tomatit + 20 g oliivõli



toitainete sisaldus: rasvad 21,5g valgud 36g süsivesikud 20g

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



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

u. kell 21:30 200g rasvata kodujuustu + 30 g maapähklivõid



toitainete sisaldus: rasvad 13,5g valgud 45g süsivesikud 8,5g

Toitainete sisaldus kokku: rasvad 112g valgud 189g süsivesikud 122,5g energia 2426 kcal

* terve päeva jooksul tarbida vett; vältida janutunde teket

** toitu võib maitsestada vabalt valitud vürtside ja maitseainetega

*** toidu kaalumiseks on vajalik toidukaal

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

Toitainete jaotus (%)

