

Liikunnan Ammattilainen

Sekaruokavalio 1600 kcal

ma, 14.02. Yht: 1612 kcal



Aamiainen klo 07:30

Tuote	Annos	kcal
Valio Luomukevytviili Mustikka-vadelma	1 purkki	148
Valio Voi pöytärasia normaalisuolainen	0.5 rkl	50.4
Arla Kermajuusto 17% laktoositon	2 siivu	44.64
Kotivara Aamiaismeevursti 200g	2 siivu	48.75
Perheleipurit Luomu ruispalat 6 kpl 340g	2 pala	137.76

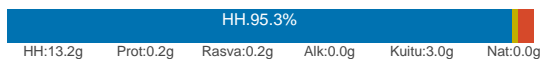
Yht: 429.6 kcal



Välipala 1 klo 10:00

Tuote	Annos	kcal
Omena	1 kpl	58

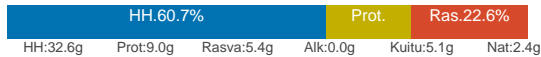
Yht: 58.0 kcal



Lounas klo 12:00

Tuote	Annos	kcal
HK Via Porkkana-inkivääri Hot Pot -keitto	1 pkt	224
Bonaqua	1 pullo	0

Yht: 224.0 kcal



Välipala 2 klo 15:00

Tuote	Annos	kcal
Päärynä	1 kpl	70.4
Pirkka Luomu Kuningatarjogurtti 750g	0.25 tölkki	161.25
Gojimarjat	0.5 dl	117.300005

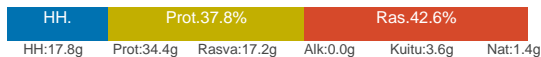
Yht: 349.0 kcal



Illallinen klo 18:00

Tuote	Annos	kcal
Lihajaloste Korpelan kreikkalaiset lihapyörykät	4 kpl	232
Arla Apetina Pala	0.2 paketti	100
Kasviksia	5 dl	32

Yht: 364.0 kcal



Iltaapala klo 21:00

Tuote	Annos	kcal
Ehrmann Rasvaton maitorahka maustamaton 0,2%	1 purkki	142.5
Apetit Mansikat	0.5 pussi	45

Yht: 187.5 kcal

