

Treenipäivä:

Klo:	Ruoka:	Hiilih.	Prot.	Rasva:	kcal:
7:00	Heraproteiini 1 yks. kevytmaito 1.5 dl., 20g mantelaita	8,6	32,6	13,2	283,31
10:00	Abba tonnikala vedessä, 10g oliivioljy	1,0	50,0	11,0	303
13:00	Valion maitorahka 250g, 2,3% rasva	9,8	22,5	5,8	180,75
16:00	Naudan 10% jauheliha 150g, 2 kananmunaa, 2dl kevytmaitoa	9,6	48,9	28,3	488,7
17:15	Ruis kaurahiutaleita 50g, 1 yksikkö heraproteiini, 1dl kevytmaitoa	29,9	33,7	5,2	300,55
17:40	Pre workout, N.O Explode	7,9	0,0	0,0	31,48
18:00	Salille noin 1 tunnin treeni.				
19:00	Palautusjuoma Mass Recovery, 1dl kevytmaito	36,2	32,0	1,5	286,3
20:30	Valio raejuusto 200g 2% rasva, oliivioljyä 15g, 10g manteleita	4,7	28,4	24,4	351,84
		g:	107,54	248,13	89,25
		kcal:	430,16	992,52	803,25
		%:	19 %	45 %	36 %
					2225,93

Vapaapäivä:

Klo:	Ruoka:	Hiilihydraatti:	Proteiini:	Rasva:	kcal:
7:00	Heraproteiini 1 yks. kevytmaito 1.5 dl., 20g mantelaita	8,62	32,62	13,15	283,31
10:00	Abba tonnikala vedessä, 10g oliivioljy	1	50	11	303
13:00	Valion maitorahka 250g, 2,3% rasva	9,75	22,5	5,75	180,75
16:00	Naudan 10% jauheliha 150g, 2 kananmunaa, 2dl kevytmaitoa	9,6	48,9	28,3	488,7
18:30	Heraproteiini 1 yks. + Valion maitorahka 250, 2,3% rasva	9,85	45,5	5,75	
20:30	Valio raejuusto 200g 2% rasva, oliivioljyä 10g, 20g manteleita	5,3	30,85	24,8	367,8
		g:	44,12	230,37	88,75
		kcal:	176,48	921,48	798,75
		%:	11 %	57 %	49 %
					1623,56