

**JUHAN, 55 a.**

	Energia kcal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
<b>HOMMIKUSÖÖK</b>				
Keefir, 2,5%, 100 g	53,6	3,4	2,5	4,2
Võileib juustuga,30/3/25	157	6,6	8	15
Neljaviiljahelbepuder 300 g ( helbed 60 g, piim 150 ml)	285	11	5,8	46
Keefir, 2,5%, 100 g	53,6	3,4	2,5	4,2
<b>KOKKU</b>	<b>549,2</b>	<b>24,4</b>	<b>18,8</b>	<b>69,4</b>
<b>LÖUNAOODE</b>				
Banaan, 100 g	90	1	0,48	20
<b>KOKKU</b>	<b>90</b>	<b>1</b>	<b>0,48</b>	<b>20</b>
<b>LÖUNASÖÖK</b>				
Borsh, 300 g	282	11	18	19
Rukkileib, 100 g	233	7,3	1,4	47
värskekapsasa-kurgisalat, 100 g	80	0,9	5,1	7
Jogurt puuviljadega 100/30	124	3,6	2,6	21
<b>KOKKU</b>	<b>719</b>	<b>22,8</b>	<b>27,1</b>	<b>94</b>
<b>ÕHTUOODE</b>				
Tomati-kurgisalat hapukoorega, 100 g	70	1	6	2,5
<b>KOKKU</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2,5</b>
<b>ÕHTUSÖÖK</b>				
Mannapuder 300 g( manna 45 g; piim 150 ml)	238	9,2	4,3	40
Piim 2,5%, 100 g	56	3,4	2,5	4,8
Piim 2,5%, 100 g	56	3,4	2,5	4,8
Õun, 100 g	44	0,2	0,36	10
<b>KOKKU</b>	<b>394</b>	<b>16,2</b>	<b>9,66</b>	<b>59,6</b>
<b>KOKKU KÕIK SÖÖGIKORRAD</b>	<b>1822,2</b>	<b>65,4</b>	<b>62,04</b>	<b>245,5</b>
<b>TOITAIN KALORAAZ</b>		<b>281</b>	<b>565</b>	<b>1056</b>
<b>TOITAIN KALORAAZI % KOGUKALORAAZIST</b>		<b>15,4</b>	<b>31,0</b>	<b>57,9</b>
<b>LIIKUMINE</b>		<b>SPIKKER. Toidu koguenergiast peaks moodustama 15%valgud rasvad 30% ja süsivesikud 55%</b>		
Käimine, 30 min, 2,5 km	112	<b>Päevase toiduenergia arvestus:</b>		
<b>ORGANISMI ENERGIABILANSS</b>	<b>1710,2</b>	<b>25 kcal keha ideaalkg kohta + 10-30% vastavalt aktiivsusele</b>		
<b>PIKKUS, meetrit</b>	<b>1,76</b>			
<b>KEHAKAAL</b>	<b>85</b>			
<b>Kehamassi indeks</b>	<b>27,4</b>			

Energiavajadus Harris-Benedicti j, madal aktiivsus, kcal

2287

KEHA ENERGIAKÄIVE

-576,8

KEHAKAALU LIGIKAUDNE LANGUS 1 KUU, kg

-2,472