EESMÄRGID:

1. **Harris-Benedisti valemiga välja arvutada päevane põhiainevahetuse, üldise liikumisaktiivsuse ja teadliku treeningu energiakulu**
2. **3 põhitoidukorra ja 2-3 vaheeine teadlik koostamine ja täpne toiduenergia kalorite arvestus. Toiduvaliku aluseks oli isu süüa just seda toitu. Toidumahu suurendamiseks ja täiskõhutunde saavutamiseks lisada kalorivaesemaid toiduaineid- aedvili, puuvuli, salatid.**
3. **Toiduvaliku ja koguse arvestamisel seada eesmärgiks negatiivse energiakäibe saavutamise -700...-1000 kcal päevas ja sellega saavutada omakorda kehakaalulangus u 3 kg kuus.**
4. **Teha kokkuvõte ja anda hinnang metoodikale, kas see on usaldusväärne ja laiemalt kasutatav.**

HARRIS-BENEDICTI VALEM (aastast 1919)

Arvutame välja põhiainevahetuse (PAV) ehk energia, mida keha vajab kõigi organsüsteemide talitluseks ehk energia elamiseks või eluspüsimiseks. Sõltub vanusest, soost, pikkusest, kehakaalust.

NAISED 655,1+(9,563x kehakaal, kg)+ (1,85x pikkus, cm)-(4,676 x vanus, aastates)= Kcal ööpäevas

MEHED 66,5+ (13,75 x kehakaal, kg)+ (5,003xpikkus, cm)-(6,775x vanus, aastates)= Kcal ööpäevas.

Järgnevalt päevane toiduenergia, mis on vajalik kehakaalu säilitamiseks, arvestades inimese kehalist aktiivsust.

Kehaline koormus puudub, või on väga väike	Päevane toiduenergia= PAV x 1.2
Kerge koormus (1–3 päeva nädalas)	Päevane toiduenergia= PAV x 1.375
Mõõdukas koormus (3–5 päeval nädalas)	Päevane toiduenergia= PAV x 1.55
Suur koormus (6–7 päeval nädalas)	Päevane toiduenergia = PAV x 1.725
Väga suur koormus (2 x päevas, raske füüsiline töö)	Päevane toiduenergia = PAV x 1.9

MADIS VESKIMÄGI NÄIDE, LÄHTEANDMED: 66,5+ (13,75 x 88,4)+ (5,003 x 180)- (4,676 x 51). Täpsemalt 66,5 + 1215,5 +900,5-238=**1944 kcal (põhiainevahetus)**

Madal kehaline koormus: põhiainevahetuse energia 1944 kcal x 1,2= **2333,4 kcal, see on siis päevane toiduenergia mis on vajalik saada, et normaalselt elada ja hoida kehakaalu samal tasemel.**

Keha energiatarvitamist tõstab teadlik treening, füüsiline aktiivsus. Üle ei tohi pingutada. Piisav on igapäevaselt või enamus päevadel teadliku treeninguga täiendav energiatarvitamine 200-300 kcal. Kõige kättesaadavam on reibas kõnd, 30-40 min !

Hüpotees: Kehakaal hakkab langema rasvkoe arvelt siis, kui pikema aja jooksul tekib negatiivne energiakäive. ENERGIAKÄIVE=TOIDUENERGIA – (PÕHIAINEVAHETUS+ÜLDAKTIIVSUS+ TEADLIK TREENING). KEHAKAALU ALANDAMISEKS 1 KG RASVKOE ARVELT PEAB OLEMA KEHA ENERGIAKÄIVE NEGATIIVNE, U. 7000 kcal. TERVISELE OHUTU JA KA MEELDIV ON IGAPÄEVANE NEGATIIVNE ENERGIAKÄIVE -700...-1000 kcal. SEE VIIB KEHAKAALU LANGUSELE 1 KUUS u 3...4 KG.

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1500 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
29.02. 2020 Laup.	88,4	100	**HOMMIK 600 kcal**	**RIISIHELBE PUDER 252 kcal** (40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)	**Reibas kõnd 4,71 km 45:00 375 kcal**	**-1208 kcal** Toiduga saadud energia-elamise+ liikumise energia 1500 – (2333+375)= **-1208 kcal**	Enesetunne hea, viljakas kodu ja loometöö. Toiduga ja joodud piima, vee ja kohviga saadud u 2000 ml vett. Hea oleks, kui päevane vedelikukogus oleks 2700 ml, juurde võiks juua 3 klaasi vett. Samas puudub suukuivus.
				PIIM 136 kcal 200 ml 4% piima, 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 110 kcal Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g)			
				BANAAN 100 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 555 kcal	**KANAFILEE HAUTATUD AEDIVLJAGA 436 kcal** Kanafilee 100 g praetud 5 g võiga, vesi 200 ml, kaalikas 270 g, porgand 215 g, kartul 120 g, 1 g soola, veidi jahvatatud pipart, veiniäädikat			
				RULLBISKVIIT 118 kcal 2 cm viil 38 g, 118 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 345 kcal	**KODUJUUST KEEDETUD-RIIVPEEDIGA 203 kcal** Keedetud-riivitud peet 140 g, koorega kodujuust 70 g, 5 g linaseemne õli			
				TUDENGI PÄHKLISEGU 148 kcal Pähklisegu, 30 g			
				TEE, 450 ml.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1631 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
1.03. 2020 Pühap.	87,9	99	**HOMMIK 538 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 386 kcal.** 2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal keeduriivpeet 80 g 42 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal	**Reibas kõnd, 5,52 km, 52 min. 442 kcal**	1631-(2333+442)= **-1144**	
				APELSIN 150 g, 77 kcal			
				NÄKILEIB VÕIGA 77 kcal Näkileib 40 kcal; 5 g võid 37 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 546 kcal	**KANAFILEE AURUTATUD KÖÖGIVILJADEGA 303 kcal** Kanafilee 60 g praetud 5 g võiga; 85 kcal+37 kcal; 200 ml vett, 1/3 puljongikuubik; peakapsas 150 g, 42 kcal; kartul 90 g, 69 kcal; porgand 180 g. 70 kcal			
				KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 243 kcal Kreeka kohupiimakreem 100 g 118 kcal; banaan 58 g 51 kcal; Digestiv küpsus 1 tk 15 g 74 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 424 kcal	**TORTILLA KODUJUUSTU JA KALAMARJAGA 290 kcal** Tortilla 60 g 177 kcal; kodujuust 85 g, 93 kcal; forellimari 8 g, 20 kcal			
				ÕUN 306 g, 134 kcal			
				TEE 450 ml			
			VAHEEINE 123 kcal	**SUUR ÕUN 280 g 123 kcal** 2 klaas, 200 ml vett			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1303 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
02.03. 2020 Esmas	87,9		**HOMMIK 552 kcal**	**TATRAHELBE PUDER 245 kcal** 40 g tatrahelbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola	**Reibas kõnd 3,51 km 32:38 285 kcal**	1303- (2333+285) **-1315 kcal**	
				PIIM 200 ml 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 110 kcal Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				BANAAN 69 g 61 kcal			
			LÕUNA 336 kcal	**HAKKLIHAKASTE KARTULIGA 314 kcal** Keedukartul 150 g, 114 kcal; hakklihakaste 110 g, 200 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				ÕUNAKE 50 g 22 kcal			
			ÕHTU 351 kcal	**TORTILLA TÄIDISEGA 290 kcal** Tortilla 60 g 177 kcal; kodujuust 85 g, 93 kcal; forellimari 8 g, 20 kcal			
			VAHEEINE 64 kcal	**BANAAN 71 g, 64 kcal** **JOOGIVESI 2 x 200 ml.**			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1939 kcal.	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
03.03. 2020 Teisip.	87,4		**HOMMIK 544 kcal.**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	Reibas kõnd 3,67 km 34:12 sek. **297 kcal** **Kõnd õhtul kl 21-21.40, osalt pimedas, abiks otsmikulamp**	**-691 kcal.** **1939-(2333+297)**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA SINGIGA, 108 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; sink 34 g 45 kcal			
				BANAAN, 69 g, 61 kcal			
				Kohvi (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
			LÕUNA 713 kcal	**AEDVILJA-LIHASUPP 440 kcal** 2 portsu, 2 x330 g, 440 kcal			
				KAKAOKISSELL MOOSIGA 273 kcal. Kissell 200 g 220 kcal; moos 25 g 53 kcal.			
				KOHV (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
			ÕHTU 624 kcal	**KOTLETT LEHTSALATI JA TOMATIGA 326 kcal.** Kotlett 100 g 289 kcal; tomat 100 g 20 kcal; salat 100 g 17			
				AROONIAKISSELL VAHUKOOREGA 298 kcal. Kissell 200 g 236 kcal; vahukoor 15 g 50 kcal; suhkur 3 g 12 kcal			
				KOHV Filtrikohv 150 ml.			
			ÖÖOODE 58 kcal.	**BANAAN 58 kcal.** Banaan 65 g 58 kcal. Tee 450 ml.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1607 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
04.03. 2020 kolmp	**87,3**		**HOMMIK 581 kcal**	**TATRAPUDER VÕIGA 245 kcal** Tatrahelbed 40 g 140 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100 68 kcl	**Reibas kõnd 4,13 km 39:10 332 kcal**	**-1058 kcal** **1607-(2333+332)**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA ATLEETJUUSTUGA 108 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; Atleetjuust 14 g 48 kcal			
				Banaan 103 g. 92 kcal.			
				KOHV (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
			LÕUNA 502 kcal	**KEEDUKARTUL KÜLMKOOREKASTMEGA 377 kcal** Keedukartul 150 g 115 kcal; külmkoorekaste 100 g 129 kcl sojakotlett 100 g 133 kcl			
				TOSCA KOOK MANDLITETA 125 kcal Tosca kook 20 g 62 kcl; 10 mandlit 10 g 63 kcl			
				KOHV (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
			ÕHTU 424 kcal	**HAUTATUD AEDVILI JA BROILERIFILEE 303 kcal.** Broilerifilee 100 g 142 kcl; või 5 g 37 kcl; porgand 230 g 90 kcl; kapsas 120 g 34 kcl, veidi soola ja pipart, vesi 200 g.			
				ÕUN 275 g 121 kcal.			
				Tee 450 ml.			
			VAHEEINED 100 kcal	**BANAAN 59 g 52 kcl; MANDARIIN 104 g 48 kcl JOOGIVESI 3 x200 ml.**			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 2378 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
05.03. 2020 Neljap	**86,6**	95	**HOMMIK 632 kcal**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola	**Reibas kõnd 4,16 km 36:22 349 kcal**	**-304 kcal 2378- (2333+349 kcal)**	
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA ATLEETJUUSTUGA 108 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; Atleetjuust 14 g 48 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				ÕUN 318 g 140 kcal.			
			LÕUNA 935 kcal	**HAPUKAPSA SUPP, LEIB 2 VIILU 721 kcal** 2 portsu 600 g. 566 kcal; leib 67 g 155 kcal			
				KOHUPIIMAKREEM 200 g 214 kcal.			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 811 kcal	**KARTULIPUDER SARDELLI JA SALATIGA 337 kcal** Kartulipuder 150 g 144 kcal; sardell 50 g 106 kcal; tomat 121 g 24 kcal; hapukoor 31 g 63 kcal			
				KOOGID 399 kcal Napoleoni kook 77 g 238 kcl; kohupiimakook 52 g 161 kcl			
				MARJAD 75 kcal Aedmaasikas 119 g 57 kcal; mustikas 39 g 18 kcal			
			VAHEEINE	**JOOGIVESI 900 ml.**			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 2300 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
06.03. 2020 Reede	86,6		**HOMMIK 685 kcal**	**RÖSTLEIB SOOLALÕHE JA JUUSTUGA 468 kcal** Mitmevilja röstleib 2 viilu, kokku 63 g 180 kcal; või 7 g 52 kcal; soolalõhe 60 g. 100 kcal; Hiirte juust 40 g 136 kcal	**Reibas kõnd I 3,90 km 35:23, 321 kcal** **Reibas kõnd II 4,01 km 38:00 322 kcal**	**-676** **2300-(2333+643)**	
				KODUJUUST TOMATIGA 156 kcal Kodujuust 100 g 140 kcal, tomat 82 g 16 kcal.			
				VÄRSKED MARJAD 61 kcal Aedmaasikas 77 g, mustikas 50 g.			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			LÕUNA 1049 kcal	**BROILERI KOIVAD MAKARONI JA TOMATIGA 559 kcl** Praetud koivad praeleemes, liha 130 g 345 kcal; makaron keedetud 100 g 196 kcal. Tomat 90 g 18 kcal.			
				KIRSIKOMPOTT JOGURTIGA 187 kcal Kirsikompott 100 g 120 kcal; Muah jogurt 50 g 67 kcal			
				NAPOLEONI KOOK GEISHA KOMMIGA 303 kcal Napoleoni kook, 86 g. 266 kcal; komm 7 g. 37 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 566 kcal.	**TORTILLA TÄIDISEGA 465 kcal** Tortilla 57 g. 163 kcal; Hollandi juust 27 g 91 kcal; suitsuvorst 38 g. 142 kcal; keedu riivpeet 130 g 69 kcal			
				ÕUN 101 kcal. Õun 230 g. 101 kcal			
				TEE, 450 ml			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1318 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
7.03. 2020 Laup.	**86,6**		**HOMMIK 587 kcal.**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	**Reibas kõnd 4,3 km 39:47 350 kcal.**	**-1365** **1318-(2333+350)**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA ATLEETJUUSTUGA 108 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; Atleetjuust 14 g 48 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				ÕUN 66 kcal Õun 150 g.			
				KALEVI ASSORTII SOKOLAADI KOMM 38 kcal Täidisega sokol komm, 8 g. 38 kcal.			
			LÕUNA 611 kcal	**HAUTATUD AEDVILI JA BROILERIFILEE 452 kcal** Broilerifilee 100 g 142 kcal; või 10 g 74 kcal; kartul 121 g 94 kcal; kapsas 139 g 39 kcal; porgand 265 g 103 kcal. Vesi 200 ml.			
				KOHUPIIMAKREEM BANAANIGA 159 kcal Kohupiima kreem 60 g 71 kcal, banaan 99 g 88 kcal.			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 120 kcal	**NÄKILEIB VÕI JA ATLEETJUUSTUGA 108 kcal** Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; Atleetjuust 14 g 48 kcal			
				TEE 250 ml.			
				TOMAT 60 g. 12 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1997 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2292 kcal	MÄRKMED
8.03. 2020 Pühap. Naiste-päev	85,9	93	**HOMMIK 698 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 372 kcal** 2 muna 100 g 121 kcal; 5 g rapsiõli 41 kcal; Piim 4% 100,0 68 kcal; Atleet juust 15 g 51 kcal; tomat 87 g 17 kcal; keedu-riivpeet 140 g 74 kcal	**Reibas kõnd 4,18 km; 38:26, 342 kcal**	**1997-(2292+342)=** **-637 kcal**	
				2 NÄKILEIBA VÕIGA 125 kcal Näkileib 2 tk 24 g 80 kcal; või 6 g 45 kcal			
				ÕUN JA BANAAN 201 kcal Suur õun 241 g 106 kcal; banaan 107 g 95 kcal.			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			LÕUNA 805 kcal	**KANAFILEE KÖÖGIVILADEGA 520 kcal.** Kanafilee 100 g 142 kcal; või 10 g 74 kcal; lillkapsas 217 g 60 kcal; kartul 125 g 96 kcal; riivitud porgand 150 g. 58 kcal; linaseemne õli 10 g 90 kcal.			
				JÄÄTIS BANAANIGA 285 kcal. Jäätis „Eriti rammus” 100 g 224 kcal; banaan 69 g. 61 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU				
			VAHEEINE 494 kcal	KOHUPIIMA TORT 120 g. 308 kcal BANAAN 84 g 74 kcal ÕUN 255 g. 112 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 2485	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
9.03. 2020 Esmas-päev	85,6		**HOMMIK 563 kcal**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola	**Reibas kõnd 5,36 km 49:59 434 kcal**	**2485-(2333+434)=** **-282 kcal**	
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA SUITSUVORSTIGA 108 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; suitsuvorst 19 g 71 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				BANAAN 80 g 71 kcal.			
			LÕUNA 1000 kcal	**KANA-AEVILJA-MAKARONISUPP 650 kcal** 2 portsu 700 g 500 kcal, leib 2 viilu 65 g 150 kcal			
				KISSELL KOHUPIIMAGA 300 kcal Kissell 200 ml 200 kcal; Kohupiimakreem 100 g 100 kcal			
				TRÜHVELKOMM 50 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 922 kcal	**TORTILLA TÄIDISEGA 465 kcal** Tortilla 57 g. 163 kcal; Hollandi juust 27 g 91 kcal; suitsuvorst 38 g. 142 kcal; keedu riivpeet 130 g 69 kcal			
				PIIM 272 kcal 400 ml 4%			
				ÕUN 105 kcal 240 g			
				KREEKA KOHUPIIMAKREEM 80 kcal 60 g 80 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1961 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
10.03. 2020 Teisi-päev	86,6		**HOMMIK 699 kcal**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	**Täna aktiivset trenni ei teinud**	**-372 kcal**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JA KODUJUUSTUGA 259 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; kodujuust 140 g 196 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				BANAAN Banaan 74 g 65 kcal			
			LÕUNA 362 kcal	KEEDUKARTUL LIHAKASTME JA SALATIGA 300 kcal Keedukartul 150 g. 100 kcal. Lihakaste 100 g 200 kcal			
				PÄHKLID 62 kcal 10 g. 2 parapähklit ja 5 mandlit			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 900 kcal	**ÕHTUSÖÖGI BUFFET u 900 kcal.** Kerge lihasupp, hautatud aedvili lihatükiga, kauss puuviljatükkidega, 1 kreemikorvike 1 kreemituutu			
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1130 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
11.03. 2020 Kolma-päev	87,6		**HOMMIK 172 kcal**	**NÄKILEIB SINGIGA 93 kcal** Näkileib 12 g 40 kcal, või 3 g 23 kcal; sink 23 g. 30 kcal	**Reibas kõnd 5,39 km 54:01 415 kcal**	**1130 kcal-(2333+415)= -1618 kcal**	
				BANAAN 89 g 79 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			LÕUNA 437 kcal	**KANA-AEDVILJA-MAKARONISUPP 335 kcal** 1 portsu 300 g 250 kcal, leib 1 viil 35 g 85 kcal			
				SHOKOLAADITRÜHVEL MANDLITEGA 102 kcal Trühvel 7 g. 40 kcal; 10 mandlit, 10 g. 62 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 521 kcal	**HAUTATUD KANAFILEE AEDVILJADEGA 368 kcal** Või 7 g 52 kcal; kanafilee 93 g 132 kcal; porgand 228 g 88 kcal; lillkapsas 320 g 96 kcal			
				PUUVILJAD 153 kcal Õun 195 g 85 g ; banaan 77 g 68 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1433 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
12.03. 2020 Nelja-päev	86,5		**HOMMIK 608 kcal**	**RIISIHELBE PUDER 252 kcal** (40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)	**Reibas kõnd 3,39 km 30:17 281 kcal**	**1433-(2333+281)= - 1181 kcal**	
				PIIM 136 kcal 200 ml 4% piima, 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 120 kcal Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g); tomat 60 g 11 kcal			
				BANAAN 100 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 447 kcal	**KEEDUKARTUL PANEERITUD KALAGA 345 kcal** Keedukartul 150 g 115 kcal; paneeritud kala 100 g 200 kcal; tomatisalat 150 g 30 kcal			
				SHOKOLAADITRÜHVEL MANDLITEGA 102 kcal Trühvel 7 g. 40 kcal; 10 mandlit, 10 g. 62 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 378 kcal	**HAUTATUD AEDVILI RIIVJUUSTUGA 264 kcal** Lillkapsas 280 g 84 kcal; porgand 200 g 78 kcal; riivjuust 30 g 102 kcal.			
				PUUVILJAD 114 kcal Mandariin 106 g 48 kcal; banaan 75 g 66 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1477 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
13.03. 2020 Reede	85,7		**HOMMIK 524 kcal**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	**Reibas kõnd 3,79 km 36:53 298 kcal**	**1477-(2333+298)= 1154 kcal**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JJUUSTU JA SINGIGA 149 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; juust 17 g 57 kcal; sink 22 g 29 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 437 kcal	**KANA-AEDVILJA-MAKARONISUPP 335 kcal** 1,5 portsu 450 g 350 kcal, leib 1 viil 35 g 85 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				SHOKOLAADITRÜHVEL MANDLITEGA 102 kcal Trühvel 7 g. 40 kcal; 10 mandlit, 10 g. 62 kcal			
			ÕHTU 516 kcal	PRAETUD KARTUL KALAGA 363 kcal Keedukartul 160 g 123 kcal; paneeritud kala 100 g 150 kcal; õli 10 g 90 kcal.			
				PUUVILJAD 153 kcal Õun 136 g 103 kcal; mandariin 108 g 50 kcal			
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 2133 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
14.03. 2020 Lau-päev	86,1		**HOMMIK 514 kcal**	**HÄRJASILM LISANDIGA 318 kcal** 2 muna 120 kcal; õli 10 g 90 kcal; sink 54 g 72 kcal; hapukapsas 90 g 15 kcal; tomat 110 g 21 kcal	**Reibas kõnd 4,93 km 43:14 413 kcal**	**-613 kcal**	
				NÄKILEIB JUUSTUGA 96 kcal. **Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 22 kcal; juust 10 g 34 kcal**			
				PUUVILJAD 100 kcal Õun 115 g 50 kcal; mandariin 107 g. 49 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 1278 kcal	**KREPID TÄIDISEGA 2 tk 908 kcal** 200 g jahu 664 kcal; 4 muna 242 kcal; või 50 g 372 kcal; suhkur 60 g 243 kcal; piim 4% 500,0 340 kcal. 7 tk. 1861 kcal. 1 krepp 265 kcal. Täidis: riivjuust 50 g 160 kcal; kodujuust 160 kcal, sink 55 kcal, kokku 377 kcal.			
				KREPP MOOSIGA 370 kcal Krepp 265 kcal, moos 50 g. 105 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 252 kcal	**HAUTATUD AEDVILI JUUSTUGA 252 kcl** Porgand 345 g 134 kcl; kapsas 220 g 16 kcal; juust 102 kc			
				JOOGIVESI 400 ml			
			VAHEEINE 89 kcal	**PUUVILI 89 kcal** Mandariin 80 g 37 kcal; õun 120 g 52 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1379 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
15.03. 2020 Püha-päev	86,1	93	**HOMMIK 605 kcal**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola	**Rattasõit maanteel 22 km, 55 min u 500 kcal.**	**1379-(2333+500)= - 1454 kcal**	
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				NÄKILEIB LISANDIGA 119 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; sink 10 g 33 kcal; sink 17 g 23 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				PUUVILJAD 102 kcal Banaan 56 g 50 kcal; õun 120 g 52 kcal.			
			LÕUNA 135 kcal	**ŠOKOLAADITRÜHVLID PUUVILJADEGA 135 kcal** 2 šokolaaditrühvelkommi 16 g 85 g; õun 50 kcal			
			ÕHTU 639 kcal	**PRAEKARTUL SEAFILEEGA 458 kcal** Seafilee ribad 100 g 140 kcal; õli 10 g 90 kcal; keedukartul 110 g 85 kcal; maitsestamata jogurt 70 g 90 kcal; keedupeediriivsalat 100 g. 53 kcal			
				PUUVILJAD 181 kcal Õun 250 g 110 kcal; banaan 80 g 71 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1749 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
16.03. 2020 Esmas-päev	85,6		**HOMMIK 640 kcal**	**TATRAPUDER VÕIGA 245 kcal** Tatrahelbed 40 g 140 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100 68 kcl	**Reibas kõnd 4,25 km 345 kcal 39:29**	**1749-(2333+345)= -929 kcal**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB SINGIGA 63 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal, sink 22 g 30 kcal			
				KODUJUUST TOMATIGA 166 kcal Kodujuust 100 g 146 kcal; tomat 100 g 20 kcal			
				KOHV (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
			LÕUNA 544 kcal.	**PRAEKARTUL LISANDIGA 409 kcl** Kartul 200 g 154 kcal; õli 5g 45 kcal; poolsuitsuvorst 40 g 150 kcal; 1 muna 60 kcal			
				ŠOKOLAADITRÜHVLID PUUVILJADEGA 135 kcal 2 šokolaaditrühvelkommi 16 g 85 g; õun 50 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 459 kcal	**HAUTATUD AEDVILI KANAFILEEGA 349 kcal** Lillkapsas 250 g 57 kcal; porgand 240 g 93 kcal; kanafilee 100 g 142 kcal; õli 7 g. 57 kcal.			
				ÕUN 110 kcal			
			VAHEEINE 106 kcal	**PUUVILJAD 106 kcal** Banaan 66 g 58 kcal; õun 111 g 48 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1860 kcal.	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
17.03. 2020 Teisi-päev	**85,7**		**HOMMIK 700 kcal.**	**RIISIHELBE PUDER 252 kcal** (40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)	**Reibas kõnd 5,13 km 47:14 419 kcal.**	**- 892 kcal**	
				PIIM 136 kcal 200 ml 4% piima, 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 112 kcal Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g)			
				KODUJUUSTU-TOMATI SALAT 100 kcal Tomat 150 g 29 kcal; kodujuust 50 g 72 kcal.			
				BANAAN 100 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 506 kcal	**SELJANKA, LEIB 404 kcal** 400 g purgiseljankat 200 kcal; leib 88 g. 204 kcal.			
				KÜPSIS MOOSIGA 102 kcal. Kalevi küpsis 10 g. 50 kcal; moos 25 g 52 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 561 kcal	**SELJANKA, LEIB 379 kcal** 300 g purgiseljankat 138 kcal; leib 80 g. 185 kcal; suitsuvorst 15 g. 56 kcal.			
				KÜPSIS MOOSI JA ŠOKOLAADIGA 182 kcal. Kalevi küpsis 10 g. 50 kcal; moos 25 g 52 kcal; šokolaad 15 g. 80 kcal.			
			VAHEEINE 93 kcal	**PUUVILJAD 93 kcal** Õun 110 g. 48 kcal; mandariin 98 g. 45 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 3225 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
18.03 2020 Kolma-päev	86,1		**HOMMIK 746 kcal.**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola	**Reibas kõnd 4,13 km 39:03 332 kcal.**	**+ 560 kcal.**	
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				KODUJUUSUTSALAT 148 kcal Kodujuust 50 g. 70 kcal; keeduriivpeet 110 g. 58 kcal ; tomat 100 g 20 kcal.			
				ÕUN 250 g 110 kcal.			
				NÄKILEIB LISANDIGA 104 kcal Näkileib 12 g. 40 kcal; või 3 g. 22 kcal; sink 32 g. 42 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 594 kcal	**PRAEKARTUL LISANDIGA 502 kcal** Kartul 208 g. 160 kcal, suitsuvorst 44 g. 160 kcal; oliivid 60 g 100 kcal, 10 g õli praadimiseks 82 kcal.			
				KÜPSIS MOOSIGA 92 kcal. Ekstra küpsis 10 g. 50 kcal; moos 20 g. 42 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 407 kcal.	**KANAFILEE LISANDIGA 407 kcal.** Kanafilee 82 g. 116 kcal ; õli 6 g.50 kcal ; keeduriivpeet 70 g. 38 kcal; tomat 100 g. 20 kcal ; riivjuust 25 g.85 kcal; kodujuust 70 g. 98 kcal.			
			ÕHTUNE SÖÖMIS-SÖÖST 1478 kcal	**SÖÖMISSÖÖST 1478 kcal, u kl 23 paiku** Juustukangid 3 riba, 30 g, 90 g kokku 306 kcal; kuivanud suitsuvorst 120 g 451 kcal; mandariin 90 g 41 kcal; õun 120 g 52 kcal, Tudengi pähklisegu 100 g 628 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1470 kcal	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
19.03. 2020 Nelja-päev	**86,1**		**HOMMIK 283 kcal**	**TOMATISALAT NÄKILEIVAGA 187 kcal** Maitsestamata Kreeka jogurt, 100 g 128 kcal; tomat 100 g 19 kcal; näkileib 12 g 40 kcal	**Reibas kõnd 5,06 km 400 kcal 49:05**	**-1263 kcal**	
				PUUVILJAD 96 kcal **Mandariin 92 g 44 kcal; õun 120 g 52 kcal**			
				Pätikohv (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			LÕUNA 820 kcal	**BORSHISUPP LISANDIGA 549 kcal** Supp 400 g 350 kcal; hapukoor 30 g 60 kcal; leib 60 g 139 kcal			
				JOGURT LISANDIGA 271 kcal Jogurt 100 g 117 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 10 g 44 kcal, Kalevi shokolaad 20 g 110 kcal.			
				Pätikohv (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 367 kcal	**SEALIHA AURUTATUD LILLKAPSAGA 257 kcal** Sealiha fileeribad 80 g 114 kcal; õli 10 g 90 kcal; lillkapsas 230 g 53 kcal.			
				ÕUN 250 g 110 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1292 kcal	KIRJELDUS	TREENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
20.03. 2020 Reede	86,1		**HOMMIK 214 kcal**	**TOMATISALAT NÄKILEIVAGA 187 kcal** Maitsestamata Kreeka jogurt, 50 g 65 kcal; tomat 100 g 19 kcal; hapukapsas 100 g 17 kcal; näkileib 12 g 40 kcal	**Reibas kõnd 5,53 km 51:04 451 kcal**	**-1492 kcal**	
				PUUVILJAD 27 kcal **Mandariin 60 g 27 kcal**			
				Pätikohv (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			LÕUNA 771 kcal	**KARTULIVORM LISANDIGA 500 kcal** 2 muna 121 kcal; kartul 200 g 150 kcal; suuitsuvorst 40 g 150 kcal; supipõhi 100 g 80 kcal.			
				JOGURT LISANDIGA 271 kcal Jogurt 100 g 117 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 10 g 44 kcal, Kalevi shokolaad 20 g 110 kcal.			
				Pätikohv (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 262 kcal	**KODUJUUST LISANDIGA 168 kcal** Kodujuust 50 g 70kcal ; tomat 150 g 30 kcal; riivjuust 20 g 68 kcal.			
				NÄKILEIB VÕIGA 62 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 22 kcal.			
				MANDARIIN 70 g 32 kcal			
			VAHEEINE 45 kcal	**Lagritsakomm, 14 g 45 kcal**			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1918 kcal	KIRJELDUS	TREENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
21.03. 2020 Lau-päev	**85,3**		**HOMMIK 645 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 363 kcal.** 2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal; tomat 90 g 18 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal	**Reibas kõnd 5,29 km 53:29 404 kcal**	**-819 kcal**	
				NÄKILEIB VÕIGA 77 kcal **Näkileib 40 kcal;** 5 g võid 37 kcal			
				PUUVILJAD 155 kcal Õun 240 g ; mandariin 110 g			
				KALEVI TRÜHVELKOMM 9 g 50 kcal			
				Pätikohv (15 g-300 ml)			
			LÕUNA 380 kcal	**TORTILLA LISANDIGA 280 kcal** Tortilla 40 g 150 kcal; kodujuust 50 g 70 kcal; sink 30 g 40 kcal; tomat 100 g 20 kcal			
				ÕUN TRÜHVLIGA 100 kcal ÕUN 120 g 50 kcal; KALEVI TRÜHVELKOMM 9 g 50 kcal			
				Pätikohv (15 g-300 ml)			
			ÕHTU 893 kcal.	**SEALIHA HAUTATUD AEDVILJAGA 235 kcal** Sealihafilee ribad 100 g. 150 kcal; lillkapsas 120 g. 27 kcal, porgand 150 g. 58 kcal.			
				PIIMASMUUTI LISANDIGA 323 kcal Õun 150g. 66 kcal; banaan 100 g. 89 kcal , kiivi 60 g. 32 kcal, piim 200 ml 4% 136 kcal.			
				NÄKSIMISEKS 335 kcal. Kalevi trühvelkomm 2 tk 18 g 100 kcal; pistaatsia pähkel 50 g 235 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1473 kcal	KIRJELDUS	TREENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
22.03 2020 Püha-päev	**85,8**	**93**	**HOMMIK 645 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 363 kcal.** 2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal; tomat 90 g 18 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal	**Reibas kõnd 3,93 km 36:32 320 kcal.**	**-1180 kcal**	
				NÄKILEIB VÕIGA 77 kcal **Näkileib 40 kcal;** 5 g võid 37 kcal			
				PUUVILJAD 155 kcal Õun 240 g ; mandariin 110 g			
				KALEVI TRÜHVELKOMM 9 g 50 kcal			
				Pätikohv (15 g-300 ml)			
			LÕUNA 576 kcal.	**KANAFILEEKASTE LISANDIGA 398 kcal** Kanafilee 80 g. 116 kcal; õli 10 g. 82 kcal; kartul, aurutatud 200 g.154 kcal; tomat 150 g. 30 kcal; jääsalat 120 g. 16 kcal			
				KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 178 kcal Kreeka kohupiimakreem magus 70 g. 82 kcal; mandariin 100 g. 46 kcal; Kalevi Ekstra küpsis 1 tk 10 g. 50 kcal.			
				Pätikohv (15 g-300 ml)			
			ÕHTU 252 kcal	**HAUTATUD AEDVILI JUUSTUGA 252 kcl** Porgand 345 g 134 kcl; kapsas 220 g 16 kcal; juust 102 kc			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1605 kcal.	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
23.03. 2020 Esmas-päev	**84,8**		**HOMMIK 609 kcal.**	**RIISIHELBE PUDER 252 kcal** (40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)	**Reibas kõnd 4,66 km 44:56 369 kcal.**	**-1097 kcal**	
				PIIM 136 kcal 200 ml 4% piima, 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 112 kcal Näkileib 12 g; või 3 g+ 1 viil Atleet juustu 14 g)			
				PUUVILJAD 109 kcal. Banaan 58 g. 52 kcal; õun 130 g. 57 kcal.			
			LÕUNA 629 kcal	**KARTULI-LIHA-MAKARONISUPP 400 g 320 kcal**			
				Leib 45 g. 104 kcal			
				KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 205 kcal. Kohupiimakreem 100 g. 118 kcal; küpsis 10 g 50 kcal; mandariin 80 g. 37 kcal.			
			ÕHTU 287 kcal	**KODUJUUSTU-TOMATISALAT 221 kcal.** Kodujuust 100 g. 140 kcal; tomat 65 g. 13 kcal; sink 30 g. 40 kcal; riivjuust 8 g. 28 kcal.			
				NÄKILEIB VÕIGA 66 kcal.			
			VAHEEINE 80 kcal.	**ÕUN 180 g. 80 kcal.**			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖ Ö	SÖÖK, ENERGIA 1843 kcal.	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
24.03. 2020 Teisi-päev	**85,1**		**HOMMIK 652 kcal.**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	**Reibas kõnd 4,81 km 44:22 393 kcal.**	**-883 kcal**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JUUSTU JA SINGIGA 149 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; juust 17 g 57 kcal; sink 22 g 29 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				PUUVILJAD 128 kcal **Apelsin 80 g. 38 kcal; banaan 100 g. 90 kcal.**			
			LÕUNA 762 kcal.	**SUPP LISANDIGA 585 kcal.** Kartuli-liha-makaronisupp 1,5 portsu, 500 g. 400 kcal; leib 80 g. 185 kcal.			
				KOHUPIIMAKREEM 150 g. 177 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 338 kcal.	**SALAT 188 kcal.** Kreeka jogurt maitsetamata 50 g. 64 kcal; riivjuust 20 g. 68 kcal; tomat 80 g. 16 kcal; sink 30 g. 40 kcal.			
				NÄKILEIB 12 g. 40 kcal.			
				PUUVILJAD 110 kcal. Õun 100 g. 44 kcal; banaan 74 g. 66 kcal.			
			VAHEEINE 91 kcal	**PUUVILJAD 91 kcal.** Banaan 60 g. 54 kcal; mandariin 80 g. 37 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 4194 kcal.	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
25.03. 2020 Kolma-päev SÜNNI PÄEV	**85,3**		**HOMMIK 334 kcal**	**KODUJUUSTU SALAT 231 kcal.** Kodujuust 80 g. 112 kcal; tomat 90 g. 18 kcal; sink 25 g. 33 kcal; riivjuust 20 g. 68 kcal.	**Reibas kõnd 4,74 km 45:07 378 kcal.**	**+ 1483 kcal**	
				NÄKILEIB, 12 g. 40 kcal.			
				BANAAN 70 g. 63 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 1930 kcal	**ŠOTI MUNA LISANDIGA 682 kcal** Kodune hakkliha 150 g. 395 kcal; 1 muna 60 kcal; praekartul 150 g. 115 kcal; õli 10 g praadimiseks 82 kcal; tomat 150 g. 30 kcal.			
				TORT 620 kcal. Biskviittort 200 g. 620 kcal.			
				PÄHKLID 100 g 628 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 1930 kcal.	**GRILL-LIHA SALATIGA 193 kcal.** Grillliha 125 g. 180 kcal; jääsalat 100 g. 13 kcal.			
				PANNKOOK ŠOKOLAADIGA 1365 kcal. 3 suurt krepppannkooki, 1 krepp 265 kcal. 795 kcal; šokolaad 100 g. 570 kcal.			
				TORT 372 kcal. Biskviittort 120 g.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
26.03. 2020 Nelja-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1503 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
27.03. 2020 Reede	86,1		**HOMMIK 302 kcal**	**KODUJUUST LISANDIGA 150 kcal** Kodujuust 76 g 106 kcal; sink 17 g 23 kcal; tomat 110 g 21 kcal	**Reibas kõnd 5,52 km 54:56 428 kcal**	**- 1258 kcal**	
				NÄKILEIB VÕIGA 66 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 22 kcal.			
				PUUVILJAD 86 kcal **Õun 110 g 48 kcal; mandariin 83 g 38 kcal.**			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, 300 ml vett)			
			LÕUNA 866 kcal	**PURGISUPP LISANDIGA 566 kcal** Supp 500 g 300 kcal; hapukoor 40 g 81 kcal; leib 80 g 185 kcal			
				KOOK 250 kcal Biskviitkook mandariini-aprikoositarretisega, 80 g. 250 kcal			
				ÕUN 110 g 50 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, 300 ml vett)			
			ÕHTU 335 kcal	**SPIRAALMAKARON LISANDIGA 274 kcal** Makaron 50 g 180 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal; sink 15 g 20 kcal; tomat 120 g 23 kcal			
				ÕUN 140 g 61 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1375 kcal.	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
28.03. 2020 Lau-päev	85,3		**HOMMIK 487 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 315 kcal** 1 muna 50 g 60 kcal; õli 5 g 41 kcal; sink 25 g 33 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal, piim 50 ml 34 kcal, kodujuust 68 g 96 kcal	**Reibas kõnd, pool maad läbi teedeta maastiku, kohati ka üsna märg, palju ukerdamist ja ringiga minekut. Tõstamaa-Sutirand-Värati-Tõstamaa 12,31 km 2:48:51 809 kcal.**	**- 1767 kcal**	
				NÄKILEIB VÕIGA 62 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, 300 ml vett)			
				PUUVILJAD 110 kcal **Õun 150 g 66 kcal; mandariin 96 g 44 kcal**			
			LÕUNA 541 kcal	**HAUTATUD KANAFILEE JA AEDVILI 408 kcal** Kanafilee 90 g 127 kcal; või 7 g 52 kcal; porgand 280 g 109 kcal; kartul 156 g 120 kcal.			
				JOGURTIKREEM MANDARIINIGA 133 kcal Jogurtikreem 75 g 87 kcal; mandariin 102 g 46 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, 300 ml vett)			
			ÕHTU 347 kcal	**HIINAKAPSASALAT LISANDIGA 163 kcal** Hiinakapsas, kurgiga 70 g 16 kcal; juust 15 g 51 kcal; sink 20 g 26 kcal, kodujuust 50 g 70 kcal			
				NÄKILEIB 12 g 40 kcal			
				PUUVILI 144 kcal Banaan 104 g 92 kcal; õun 120 g 52 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1731 kcal.	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
29.03. 2020 Püha-päev	84,5	91	**HOMMIK 587 kcal**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola	**Reibas kõnd 6,45 km. 1:07:08 483 kcal** **u 800 m läbi võsametsa, kalpsamist ja ukerdamist üle kraavide**	**-1085 kcal.**	
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				NÄKILEIB LISANDIGA 113 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; juust 8 g 27 kcal; sink 17 g 23 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				PUUVILJAD 90 kcal Banaan 102 g 90 kcal			
			LÕUNA 659 kcal	**ÜHEPAJA TOIT 426 kcal** Kanafilee 100 g 142 kcal; rapsiõli 6 g 50 kcal; kapsas 170 g 47 kcal; porgand 186 g. 72 kcal; kartul 150 g 115 kcal.			
				KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 233 kcal. Kohupiimakreem 100 g 111 kcal; õun 120 g 52 kcal; Digestiv küpsis 1 tk 14 g 70 kcal			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 485 kcal	**STEIK LISANDIGA 253 kcal** Loomaliha filee 150 g 200 kcal; keedu riivpeet 100 g 53 kcal			
				PUUVILI JA PÄHKLID 232 kcal Õun 120 g 52 kcal; pähklisegu 30 g 180 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1808 kcal	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
30.03. 2020 Esmas-päev	84,3		**HOMMIK 580 kcal**	**TATRAPUDER VÕIGA 245 kcal** Tatrahelbed 40 g 140 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100 68 kcl	**Reibas kõnd 4,16 km 39:35 334 kcal**	**- 859 kcal**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB JUUSTUGA 110 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal, juust 14 g 47 kcal			
				KOHV (pätikohv, 15 g + 300 ml vett)			
				PUUVILI 89 kcal **Kiivi 70 g 32 kcal; õun 130 g 57 kcal**			
			LÕUNA 834 kcal	**BORŠ LISANDIGA 629 kcal** Borš, 2 taldrikutäit 700 ml 350 kcal; leib 80 g 180 kcal; hapukoor 50 g 99 kcal			
				KOHUPIIMAKREEM LISANDIGA 205 kcal Kohupiimakreem 150 g 177 kcal; õun 80 g 35 kcal.			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
			ÕHTU 335 kcal	**SPIRAALMAKARON LISANDIGA 274 kcal** Makaron 50 g 180 kcal; riivjuust 15 g 51 kcal; sink 15 g 20 kcal; tomat 120 g 23 kcal			
				ÕUN 140 g 61 kcal			
			VAHEEINE 59 kcal	PUUVILJAD 59 kcal Kiivi 60 g 27 kcal; mandariin 70 g 32 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
31.03. 2020 Teisi-päev	84,6		**HOMMIK 599 kcal**	**8VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;			
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				NÄKILEIB VÕI JJUUSTU JA SINGIGA 149 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal; juust 17 g 57 kcal; sink 22 g 29 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				PUUVILJAD 75 kcal Õun 120 g 52 kcal. Kiivi 55 23 kcal.			
			LÕUNA	KOOREKLOPS LISANDIGA Loomaliha 100 g; vahukoor 100 g; kartulipüree, peedisalat			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				KOHUPIIMAKREEM 100 g			
				Õlu Corona			
			ÕHTU	LOMMALIHA LÕIK LISANDIGA Loomaliha 70 g, kodujuust, tomat			
			SÖÖMIS-SÖÖST	200 g juustu, 300 g õuna, 200 g pähkleid, sinki 100 g			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
01.04. 2020 Kolma-päev	**85,2**		**HOMMIK 187 kcal**	**KODUJUUST TOMATIGA 121 kcal** Kodujuust 70 g. 98 kcal; tomat 120 g. 23 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				ÕUN Õun 150 g. 66 kcal			
			LÕUNA	KANALIHA RULLID LISANDIGA			
				KOHUPIIMA KREEM			
			ÕHTU	KODUJUUST TOMATIGA Kodujuust 70 g, tomat 120 g, sink 20 g			
				PUUVILJAD Banaan 105 g; õun 120 g			
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1418 kcal.	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
02.04. 2020 Nelja-päev	**84,5**		**HOMMIK 490 kcal**	**4VILJAPUDER PIIMA JA VÕIGA, 239 kcal** 40 g 8 viljahelbeid 134 kcal; pudrupiim 4% 100,0+vesi 100 ml 68 kcal; või 5 g 37 kcal;	**Reibas kõnd 3,98 km 43:45 285 kcal.**	**-1200 kcal.**	
				PIIM 4% 200,0 136 kcal			
				BANAAN, 130 g, 115 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 497 kcal	**PURGISELJANKA LISANDIGA 323 kcal.** Seljanka supp 400 g 184 kcal, hapukoor 25 g 49 kcal; leib 39 g 90 kcal.			
				KOHUPIIMAKREEM 150 g 174 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 431 kcal.	**KANAFILEE HAUTATUD LILLKAPSAGA 268 kcal** Kanafilee 120 g 170 kcal; lillkapsas 210 g 48 kcal; õli 6 g 50 kcal.			
				PUUVILI 163 kcal. Banaan 130 g 115 kcal; õun 110 g 48 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1763 kcal.	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
03.04. 2020 Reede	84,2		**HOMMIK 352 kcal**	**RIISIHELBE PUDER 252 kcal** (40 g helbeid+ 100 ml 4 % piima+100 ml vett+ või 5g+ 1 g soola)	**Reibas kõnd 4,27 km 42:10 332 kcal**	**-902 kcal**	
				BANAAN 100 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA 619 kcal	**PURGISELJANKA HAPUKOOREGA 321 kcal** Supp, taldrikutäis 400 g 184 kcal; hapukiir 25 g 49 kcal; leib 38 g. 88 kcal.			
				KRINGEL 298 kcal Väiksem tükk, 75 g. 298 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 725 kcal	**KANAKOIB KARTULIPÜREEGA 415 kcal** Kartulipüree 100 g 96 kcal, kanakoib nahaga 120 g 319 kcal			
				KOOK 310 kcal			
				PÄTIKOHV, 7 g kohvi+ 150 ml vett			
			VAHEEINE 67 kcal	ÕUN 150 g 67 kcal.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 2044 kcal	KIRJELDUS	TREENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
04.04. 2020 Lau-päev	86,1		**HOMMIK 772 kcal**	**OMLETT LISANDIGA 386 kcal.** 2 muna e 100 g 121 kcal; 50 ml 4% piima 35 kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 13 g, 43 kcal; fileesink 34 g, 41 kcal keeduriivpeet 80 g 42 kcal; kodujuust h.koorega, 50 g, 55 kcal	**Reibas kõnd 4,71 km 48:05 357 kcal**	**-646 kcal.**	
				PUUVILJAD 100 kcal **Õun 150 g 65 kcal; kiivi 70 g 35 kcal**			
				NÄKILEIB 40 kcal Näkileib 12 g. 40 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				KRINGEL 246 kcal **Kaneeli-rosina kringel 62 g 246 kcal**			
			LÕUNA 811 kcal	**HAUTATUD KANAFILEE JA KÖÖGIVILI 335 kcal** Kanafilee 130 g 184 kcal; porgand 150 g 58 kcal; lillkapsas 180 g 41 kcal; või 7 g. 52 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				KRINGEL 476 kcal **Kaneeli-rosina kringel 72 g 246 kcal ja 58 g 230 kcal**			
			ÕHTU 217 kcal	TOMATI-KODUJUUSTUSALAT 155 kcal Tomat 120 g. 23 kcal; kodujuust 70 g 98 kcal. Sink 26 g. 34 kcal			
				NÄKILEIB VÕIGA 62 kcal Näkileib 12 g. 40 kcal; või 3 g 22 kcal			
			VAHEEINE 244 kcal	PUUVILJAD, PÄHKLID 244 kcal Banaan 120 g. 106 kcal; pähklid 22 g. 138 kcal			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
05.04. 2020 Püha-päev	**83,7**	**90**	**HOMMIK 796 kcal**	**KAERAHELBEPUDER VÕIGA 248 kcal.** Kaerahelbed 40 g 143 kcal; või 5 g 37 kcal; piim 4% 100,0 68 kcal; vesi 100 ml, 1 g soola			
				PIIM 4% 200 ml 136 kcal			
				KODUJUUSTU-TOMATISALAT 123 kcal **Kodujuust 72 g 100 kcal; tomat 120 g 23 kcal**			
				NÄKILEIB LISANDIGA 113 kcal Näkileib 12 g 40 kcal; või 3 g 23 kcal;			
				KRINGEL **Kaneeli-rosina kringel 62 g 246 kcal**			
				PÄTIKOHV (15 g kohvi, vesi 300 ml)			
				PUUVILJAD 66 kcal Õun 152 g 66 kcal			
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
06.04. 2020 Esmas-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
07.04. 2020 Teisi-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
08.04. 2020 Kolma-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
09.04. 2020 Nelja-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
10.04 2020 Reede-päev	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
11.04 2020 Lau-päev	83,4		**HOMMIK**	**OMLETT LISANDIGA kcal.** 2 muna e 100 g 121 kcal; 100 ml 4% piima kcal; rapsiõli 6 g praadimiseks 50 kcal; juust 20 g, kcal; fileesink 20 g, kcal, tomat 120 g kcal; kodujuust h.koorega, 70 g, kcal	**Rattasõit maanteel 20,35 km 50:05 735 kcal**		
				PUUVILJAD 100 kcal **Kiiwi 150 g kcal; banaan 70 g kcal**			
				NÄKILEIB 40 kcal Näkileib 12 g. 40 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			LÕUNA	**KANA MINUTIPIHV LISANDIGA 366 kcal.** Kana minutipihv 120 g 170 kcal, õli praadimiseks 6 g 50 kcal; lillkapsas 200 g 46 kcal, rõõsk koor 35% 30 g. 100 kcal			
				KOHUPIIMA-JOGURTIKREEM LISANDIGA 187 kcal Kohupiima-jogurtikreem 100 g. 117 kcal; õun 160 g 70 kcal.			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU				
			VAHEEINE	Tudengi pähklisegu 60 g.			

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA	KIRJELDUS	TREENING	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
12.04. 2020 Püha-päev Liha-võtted	86,1		**HOMMIK 283 kcal**				
			LÕUNA				
			ÕHTU				
			VAHEEINE				

KUU-PÄEV	KAAL	VÖÖ	SÖÖK, ENERGIA 1569 kcal.	KIRJELDUS	TRENN	ENERGIA BILANSS PAV 2333 kcal	MÄRKMED
13.04 2020 Esmas-päev	83,5		**HOMMIK 447 kcal**	**SUUR OMLETT 324 kcal.** 2 muna 121 kcal, õli 5 g. 41 kcal, sink 20 g. 26 kcal; juust 20 g. 68 kcal, piim 4%100 g. 68 kcal.	**Rattasõit maanteel 20,12 km 50:15 723 kcal**	**-1487 kcal.**	
				TOMAT 150 g 30 kcal			
				BANAAN 60 g 53 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
				NÄKILEIB 40 kcal.			
			LÕUNA 308 kcal	**KARTULI-KANAFILEEVORM 228 kcal** Kartul 100 g. 77 kcal, 1 muna 60 kcal ; kanafilee 50 g. 71 kcal. õli 2,5 g 20 kcal			
				VAHVEL 15 g 80 kcal			
				PÄTIKOHV, 15 g kohvi+ 300 ml vett			
			ÕHTU 579 kcal	**SALAT 328 kcal** Kodujuust 75 g. 105 kcal; tomat 150 g. 30 kcal; sink 20 g.26 kcal; riivjuust 20 g. 68 kcal; hapukoor 50 g. 99 kcal.			
				NÄKILEIB VÕIGA 65 kcal.			
				KOHUPIIMAKREEM ÕUNAGA 186 kcal. Kohupiimakreem 100 g 120 kcal; õun 150 g 66 kcal.			
			VAHEEINE 235 kcal.	**TUDENGI PÄHKLISEGU 50 g 235 kcal**			

UURINGU EESMÄRGID JA KOKKUVÕTE

1. Harris-Benedicti valemiga välja arvutada päevane põhiainevahetuse, üldise liikumisaktiivsuse ja teadliku treeningu energiakulu

Valemi rakendamine on võimalik, lihtsam on seda teha veebikalkulaatoriga. Madal kehaline koormus: põhiainevahetuse energia 1944 kcal x 1,2= **2333,4 kcal, see on siis päevane toiduenergia mis on vajalik saada, et normaalselt elada ja hoida kehakaalu samal tasemel.**

2. 3 põhitoidukorra ja 2-3 vaheeine teadlik koostamine ja täpne toiduenergia kalorite arvestus. Toiduvaliku aluseks on isu süüa just seda toitu. Toidumahu suurendamiseks ja täiskõhutunde saavutamiseks lisada kalorivaesemaid toiduaineid- aedvili, puuvuli, salatid.

Toiduvaliku aluseks oli tervisliku toitumise põhireeglid- toiduained 8 toiduainete põhirühmast. Toidukordade valiku aluseks oli isu süüa just seda toitu ja toitude vaheldumine. Lisatud puuviljad ja aedvili andsid täiskõhutunde, puudus näljatunne. Esinesid mõned suurema toiduenergiaga päevad, järgmistel päevadel piirati toiduenergia saamist.

3. Toiduvaliku ja koguse arvestamisel seada eesmärgiks negatiivse energiakäibe saavutamise -700...-1000 kcal päevas ja sellega saavutada omakorda kehakaalulangus u 3 kg kuus.

Toitumise ja liikumise andmete hoolas dokumenteerimine 29.02-31.03.2020. Selle aja jooksul söödud toiduenergia 59 336 kcal. Terviseliikumise (peamiselt reibas kepikõnd, harvem jalgrattasõit) energiakulu 11 916 kcal. Energiakäive negatiivne, - 25 259 kcal. Kehakaalu langus – 3,8 kg. 1 kg kehakaalu languseks rasvkoe arvelt kulus -6647 kcal. Vöömõõt algselt 100 cm, 31.03 90 cm, vähenemine – 10 cm. 15.04 fikseeritud kehakaal 83,3 kg, kaalulangus -5 kg.

4. Teha kokkuvõte ja anda hinnang metoodikale, kas see on usaldusväärne ja laiemalt kasutatav.

Harris-Benedicti metoodika põhiainevahetuse ja üldise liikumisaktiivsuse energia määramisel on usaldusväärne ja praktikas teostatav. Päevase energia defitsiidi – 700....-1000 kcal saavutamine on võimalik, füüsiline ja vaimne enesetunne hea.
Teadlik söömise ja liikumisenergia arvestus on tulemusliku kehakaalu alandamise ja saavutatud tulemuse hoidmise aluseks. Harjumus teadlikult jälgida toitumist ja liikumist kujunes uuritaval välja u. 1,5 kuuga.
Metoodika on laiemalt rakendatav, eelduseks on motivatsioon ja vajadusel kõrvaline tugi.

KUUPÄEV	PÄEVA JOOKSUL SÖÖDUD TOIDUENERGIA, kcal. TE	PÕHIAINEVAHETUS+ ÜLDINE AKTIIVSUS. PAVÜA	TEADLIK TREENING, TT	ENERGIA-KÄIVE TE-(PAVÜA+TT)	KEHAKAAL. HOMMIKUL SÖÖMATA	MÄRKMED
29.02.2020	1500	2333	375	-1208	88,4	VÖÖ 100 cm
01.03.2020	1631	2333	442	-1144	87,9	
02.03.2020	1303	2333	285	-1315	87,9	
03.03.2020	1939	2333	297	-691	87,4	
04.03.2020	1607	2333	332	-1058	87,3	
05.03.2020	2378	2333	349	-304	86,6	
06.03.2020	2300	2333	643	-676	86,6	
07.03.2020	1318	2333	350	-1365	86,6	
08.03.2020	1997	2333	342	-678	85,9	
09.03.2020	2485	2333	434	-282	85,6	
10.03.2020	1961	2333	0	-372	86,6	
11.03.2020	1130	2333	415	-1618	87,6	
12.03.2020	1433	2333	281	-1181	86,5	
13.03.2020	1477	2333	298	-1154	85,7	
14.03.2020	2133	2333	413	-613	86,1	
15.03.2020	1379	2333	500	-1454	86,1	
16.03.2020	1749	2333	345	-929	85,6	
17.03.2020	1860	2333	419	-892	85,7	
18.03.2020	3225	2333	332	560	86,1	Söömissööst+ 1478 kcal
19.03.2020	1470	2333	400	-1263	86,1	
20.03.2020	1292	2333	451	-1492	86,1	
21.03.2020	1918	2333	404	-819	85,3	
22.03.2020	1473	2333	320	-1180	85,8	Vöö 93 cm
23.03.2020	1605	2333	369	-1097	84,8	
24.03.2020	1843	2333	393	-883	85,1	
25.03.2020	4194	2333	378	1483	85,3	Sünnipäev
26.03.2020	1740	2333	320	-913	86,1	
27.03.2020	1503	2333	428	-1258	86,1	
28.03.2020	1375	2333	809	-1767	85,3	
29.03.2020	1731	2333	483	-1085	84,5	
30.03.2020	1808	2333	334	-859	84,3	
31.03.2020	2579	2333	350	-104	84,6	Söömissööst + 1100 kcal

KOKKUVÕTE	
KEHAKAALU LANGUS	3,8
TOIDUENERGIA	59336
LIIKUMISENERGIA	11916
ENERGIAKÄIVE	-25259
1 kg kehakaalu langetamiseks kulus -6647 kcal.	