

Syö nämä vuorokauden aikana

1 kpl	Banaani
100g	Marjoja
1 kpl	Päärynä / omena
15 kpl	Viinirypäle / 2 kpl kiivi
1 kpl	Appelsiini / 2 kpl mandariini
1 kpl	Porkkana
65 g	Parsakaali / lehtikaali
75 g	Vihreä salaatti
1 kpl	Tomaatti
	/ 10 kpl miniluumutomaatti
90 g	Kurkku
50 g	Paprika
45 g	Pinaatti

Sisältää n. 450kcal

(eli yhtä paljon, kuin mäkkärin ranskalaiset – kummastakohan määrästä pysyt kylläisenä pidempään)

Sisältää n. 22g kuituja

(aikuisen henkilön kuidun tarve on vähintään 25-35g kuituja päivässä)

Ota yhteyttä:

Sisu -motivation

/

Personal Trainer Sirke ”Sisu” Savolainen

www.ptsisumotivation.fi

/

sisu.motivation@gmail.com