

## NÄDALA MENÜÜ PLANEERIJA

NÄIDE	Hommiikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök	Vahepala 1	Vahepala 2	Vahepala 3	Total kcal
E 06.09	Munavalge- puder	Suitsukana- makaroni salat	Kanafilee, riis, köögi- viljad	Muna- võikud	1 banaan	-	1700 kcal
	400kcal	450kcal	450kcal	300kcal	100kcal		

Menüü planeerijat saab täita ka nutiseadmes, kui on Adobe Acrobat alla laetud. Muul juhul soovitan selle välja printida. Kui valid toidud, mis ei ole retseptikogus ja soovid kaloraaži teada saada, palun kasuta selleks Myfitnesspali rakendust või Nutridata veebilehte.

NÄDAL 1	Hommiikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök	Vahepala 1	Vahepala 2	Vahepala 3	Total kcal
<b>ESMAS- PÄEV</b>							
<b>TEISI- PÄEV</b>							
<b>KOLMA- PÄEV</b>							
<b>NELJAP- PÄEV</b>							
<b>REEDE</b>							
<b>LAU- PÄEV</b>							
<b>PÜHA- PÄEV</b>							