

Syö nämä vuorokauden aikana:

1 kpl	Banaani
3 dl (n. 180g)	Marjoja
1 kpl	Päärynä / omena
15 kpl	Viinirypäle / 2 kpl mandariini
1 kpl	Appelsiini / greippi
1 kpl	Porkkana
50 g	Parsakaali
75 g	Vihreä salaatti
1 kpl	Tomaatti
90 g	Kurkku
50 g	Paprika
75 g	Pinaatti / muu tummanvihreä

Sisältää 490kcal

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

Sisältää 27g kuituja

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

Ota yhteyttä:

Sisu -motivation

/

Personal Trainer Sirke ”Sisu” Savolainen

www.ptsisumotivation.fi

/

sisu.motivation@gmail.com