

Päivä 1 (taekwondo)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 3 viipaletta kalkkunaleikettä

Lounas

- 200g paistijauhelihaa
- 200g vihreitä papuja

Iltapäivävälipala

- 2dl jogurttia (1,5%)
- 2 rkl kauranlesettä
- 1dl marjoja

Päivällinen

- 200g kanan rintafiletä
- vihreää salaattia
- 1tl oliiviöljyä

Harkkojen jälkeen

- 3dl maitoa
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1487kcal, proteiini:176g, hiilihydraatit:63g, rasva:58g

Päivä 2 (jooga)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 3 viipaletta kalkkunaleikettä

Lounas

- 200g kanan rintafiletä
- vihreää salaattia
- 1tl oliiviöljyä

Välipala

- pala karppileipää
- 5g voita
- 1 siivu kalkkunaleikettä

Päivällinen

- 200g lohta
- 250g parsakaalta

Joogan jälkeen

- 3dl maitoa
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1342kcal, proteiini:167g, hiilihydraatit:18,5g, rasva:66,5g

Päivä 3 (lepo)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 10g juustoraastetta

Lounas

- 150g jauhelihapihvi
- 1 tomaatti
- 1 sipuli
- 1tl oliiviöljyä

Välipala

- 30g pähkinöitä

Päivällinen

- 200g possun sisäfilettä
- 200g vihreitä papuja

Iltapala

- 3dl vettä
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1255kcal, proteiini:143g, hiilihydraatit:36g, rasva:65g

Päivä 4 (taekwondo)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 3 viipaletta kalkkunaleikettä

Lounas

- 200g paistijauhelihaa
- 200g vihreitä papuja

Iltapäivävälipala

- 2dl jogurttia (1,5%)
- 2 rkl kauranlesettä
- 1dl marjoja

Päivällinen

- 200g kanan rintafilettä
- vihreää salaattia
- 1tl oliiviöljyä

Harkkojen jälkeen

- 200g raejuustoa
- 2dl marjoja

Energia: 1497kcal, proteiini:157g, hiilihydraatit:64g, rasva:54g

Päivä 5 (lepo)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 0,5 greippiä

Lounas

- 150g jauhelihapihvi
- 1 tomaatti
- 1 sipuli
- 1tl oliiviöljyä

Välipala

- pala karppileipää
- 5g voita
- 1 siivu kalkkunaleikettä

Päivällinen

- 200g lohta
- 200g parsakaalta

Iltapala

- 3dl vettä
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1274kcal, proteiini:143g, hiilihydraatit:24g, rasva:77g

Päivä 6 (sali)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 200g omenaa

Lounas

- 200g paistijauhelihaa
- 2dl vihreitä papuja

Harkkojen jälkeen

- 0.75dl proteiinia
- 2dl jogurttia (1,5%)
- 2 rkl kauranlesettä
- 1dl marjoja

Päivällinen

- 200g kanan rintafiletä
- vihreää salaattia
- 1tl oliiviöljyä

Iltapala

- 3dl vettä
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1429kcal, proteiini:177g, hiilihydraatit:50g, rasva:53g

Päivä 7 (lepo)

Aamiainen

- 3 kananmunaa
- 3 viipaletta kalkkunaleikettä

Lounas

- 200g kanan rintafiletä
- vihreää salaattia
- 1tl oliiviöljyä

Välipala

- pala karppileipää
- 5g voita
- 1 siivu kalkkunaleikettä

Päivällinen

- 200g lohta
- 100g punajuurta
- 100g naurista

Iltapala

- 3dl vettä
- 1mitallinen kaseiiniproteiinia

Energia: 1324kcal, proteiini:158g, hiilihydraatit:24.5g, rasva:66,5g